KARLFRIED GRAF DÜRCKHEIM

HARA

Die energetische Mitte des Menschen

O.W. BARTH

Besuchen Sie uns im Internet:
www.ow-barth.de



Neuausgabe 2012

Umschlaggestaltung: ZERO Werbeagentur, München
Umschlagabbildung: FinePic®, München
Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck
ISBN 978-3-426-29208-2

2 4 5 3

VORWORT

Seit dem Erscheinen der zweiten Auflage hat *»Hara«* überraschend viele Leser und Anhänger gefunden, besonders unter Ärzten und Therapeuten, aber auch unter Seelsorgern und suchenden Laien; denn die Lehre vom Hara ist keine bloße Theorie, sondern meint eine existentielle Praxis.

Wer Hara übt, wird unweigerlich den Segen erfahren, der sowohl für die Meisterung des Lebens in der Welt, wie für das Fortschreiten auf dem Weg von der Hara-Praxis ausgeht. Das lebendige Interesse für Hara hängt aber nicht zuletzt mit der Tatsache zusammen, daß der Mensch des Westens sich in unseren Tagen nicht nur in kleinen esoterischen Kreisen, sondern auf breiter Front dem Initiatischen öffnet, d. h. jenem Weg der Selbstverwirklichung, an dessen Anfang, Mitte und Ende *Transzendenz als Erfahrung* steht. Die Zeit ist reif geworden, daß das Sein, das bislang nur Gegenstand frommen Glaubens oder metaphysischer Spekulation war, weil es alle Wirklichkeit unseres Daseins übersteigt, als Erfahrung vernommen und zum Ausgangspunkt und Sinnzentrum des inneren Weges gemacht wird. Es handelt sich um den Weg, der den Menschen, der seine Wurzeln verlor, als Bewußtseinswesen in seinen ewigen Ursprung heimbringt und zur Erfüllung seiner Bestimmung bereitet, das Sein im Dasein zu offenbaren. In diesem Beginnen hat die Wiederbeheimatung des in die »Fremde« geratenen Menschen in seine ursprüngliche Mitte seit jeher eine entscheidende Rolle gespielt. Die Lehre und Praxis von Hara, der Erdmitte des Menschen, macht diesen Vorgang bewußt.

Das vorliegende Werk erhebt nicht den Anspruch, mehr zu sein als das Aufschlagen eines Tores zu einer bislang nicht genügend gewürdigten Erfahrungsweisheit. Die dritte Auflage

ist in den Hauptkapiteln überarbeitet und ergänzt worden. Immer aber bleibt das Ganze noch, wie dem Verfasser wohl bewußt ist, von vielerlei Fehlern und Unklarheiten belastet, mit denen Ersterfahrungen, Erstforschungen und Erstmitteilungen notwendig behaftet sind. Gelegentliche Wiederholungen sowohl in der Mitteilung von Tatsachen, wie in zusammenfassenden Formulierungen mögen so verstanden werden, daß das Buch nicht als literarisches Erzeugnis, sondern als Übungsanweisung gelesen sein will, die gewisse Grunderfahrungen und Grunderkenntnisse immer wieder vor Augen zu führen und einzuprägen sich bemüht.

Zu zwei Fragen, die die Diskussion um Hara bewegt haben, soll kurz Stellung genommen werden:

1. Wie weit betrifft Hara nicht etwas nur Östliches?
2. Legt die Praxis von Hara nicht zu einseitig Wert auf eine Bewegung »nach unten«, zur Erde hin?

In der Diskussion über die Beziehung zwischen dem westlichen Geist und östlicher Weisheit hat es sich immer deutlicher gezeigt, daß die Spannung zwischen dem »Östlichen« und »Westlichen«, grundsätzlich verstanden, ein innermenschliches Problem ist, dessen Erkenntnis und Lösung jedem ebenso aufgegeben ist, wie das Verhältnis zwischen dem Weiblichen und dem Männlichen *in* jedem Menschen. Man muß unterscheiden zwischen Grundprinzipien allgemeinmenschlicher Bedeutung und der Konkretisierung, die sie in unterschiedlicher Weise, je nach der Rasse, den geographischen Bedingungen, der geistigen Tradition und der Entwicklungsstufe erhalten. Yoga beispielsweise bedeutet »Anjochen an das Sein«. Das ist ein Prinzip von allgemeinmenschlicher Bedeutung. Die konkreten Übungen, die zur Verwirklichung dieses Prinzips zweckmäßig sind, werden notwendigerweise je nach der Menschenart, um die es geht, verschieden ausfallen müssen. Das Prinzip einer den Menschen zum Sein hin öffnenden Übungspraxis ist in der westlichen Tradition bisher ohne Zweifel nicht genügend aufgenommen. Wenn dies nun heute geschieht, so bedeutet das nicht die Übernahme von etwas Östlichem, sondern das Zulassen von etwas allgemein Menschlichem, das bisher zu kurz kam. Was nun aber den Inhalt, den Charakter und die Reihenfolge der Yoga-Übungen anbetrifft, so bedürfen diese, insofern sie mit den

spezifisch östlichen Bedingungen des Menschseins zusammenhängen, einer Überprüfung, die gewiß häufig zu einer Ablehnung oder Abänderung führen muß. Das Gleiche gilt für die Praxis des Zen, wie auch für die Praxis des Hara.

Es dürfte heute kaum noch ein Zweifel mehr darüber bestehen, daß der Übungspraxis des Zen ein Prinzip menschlichen Werdens zugrunde liegt, über dessen Richtigkeit sich nicht mehr streiten läßt: Daß es dem Menschen gegeben und aufgegeben ist, sich auf Grund bestimmter Erlebnisse, Einsichten und Übungen von der Herrschaft des ihn vom Sein trennenden, statischen Ichbewußtseins zu befreien, sich einer tieferen Dimension des Wirklichen zu öffnen und auf sie hin transparent zu werden. Die spezifisch buddhistische Lehre und Praxis dieses Prinzips hat für den Westen kein grundsätzliches, sondern nur ein historisches Interesse.

Wie weit die besonderen Übungen des östlichen Zen übernommen werden können, ist von Fall zu Fall zu entscheiden. Die Übung des Koan z. B. scheint so an den östlichen Meister gebunden, daß es fraglich ist, ob sie übernommen werden kann. Anders steht es mit dem Zazen, dem Sitzen in Stille, das auch an alte europäische Tradition angeschlossen werden kann.*

Immer wird, wo ein Grundprinzip des Lebens entdeckt wird, seine Darstellung zunächst im Gewand der lokalen Bedingungen erscheinen, unter denen seine Entdeckung und Entwicklung erfolgte. Wer vor allem historisch oder »wissenschaftlich« interessiert ist oder gar selbst in dieser besonderen Tradition steht, wird den Kern der Sache schwer aus der Schale herauslösen können oder wollen. Und doch gilt es immer wieder, diesen Kern, von seiner Schale befreit, fruchtbar werden zu lassen in seiner allgemein menschlichen Bedeutung.

Als das Buch Anfang der Fünfziger Jahre, bald nach der Rückkehr des Verfassers aus dem Fernen Osten geschrieben wurde, stand der Verfasser stark unter dem Eindruck des »nach oben hin« verspannten Europäers. So kam es, daß in der Darstellung von Hara die Bewegung, die den Menschen vom »Krampf oben« nach unten hin befreit, zu einseitig zu Worte kam. Der Sinn dieser Bewegung, die die falsche Form aufhebt,

---

* Vgl. H. M. Enomiya, »Zen-Buddhismus« (Verlag Bachem, Köln 1966) und H. Dumoulin »Östliche Meditation und Christliche Mystik« (Verlag Alber, Freiburg/München 1966).

ist aber die andere Bewegung, die den Menschen aus dem Wurzelraum der dunklen Erde emporträgt zum Licht und das Entstehen einer neuen Form ermöglicht. Die wenigen Bemerkungen, die in der ersten und zweiten Auflage in diese Richtung weisen, hatten nicht genügend Gewicht. Die erweiterte Darstellung der Hara-Praxis in der neuen Auflage holt das Versäumte nach.

Immer mehr Menschen – sofern sie zeitnah und zukunftsbezogen sind – wenden sich heute meditativen Praktiken zu. Dabei gewinnt die Einsicht immer mehr an Boden, daß Meditation nicht ein sich Abwenden von den Verpflichtungen bedeutet, die wir in der Welt haben, sondern, recht verstanden, den Menschen in jener Mitte versammelt, die ihn erst vollends befähigt, seiner Bestimmung auf dieser Erde zu genügen. Unzertrennlich davon ist die Erkenntnis, daß es ohne Verwurzelung in den »Erdkräften« des Lebens keine gesunde Geistigkeit gibt, und daß eine Verfassung, die in gültiger Weise zur Transzendenz hin transparent ist, die Verankerung des Menschen in seiner Erdmitte voraussetzt. Meditative Übungen ohne Hara münden leicht in einer verblasenen Geistigkeit, die in gleicher Weise den Himmel und die Erde verrät.

Es gibt dreierlei Leib-Gewissen: Das erste ist orientiert an der Gesundheit, das zweite an der Schönheit, das dritte aber an der Transparenz, der »Durchlässigkeit« für das in unserem Wesen anwesende Sein. »Durchlässige Form – Geformte Durchlässigkeit«, die uns befähigt das in unserem Wesen anwesende Sein zu vernehmen und es sichtbar werden zu lassen in der Welt.

Das ist der Sinn von Hara.

EINLEITUNG

Die Lebensformeln des Westens sind an der Grenze ihrer Fruchtbarkeit angelangt. Der Rationalismus steht am Ende seiner Weisheit, und der Mensch ist einer inneren und äußeren Heillosigkeit ausgeliefert, wenn er keine neuen Wege der Wesensfindung und Sinngebung erschließt. Die verwandelnde und erlösende Kraft der Religion nimmt in dem Maße ab, als das Bildgefüge, in dem sie sich darstellt, und die Gottesvorstellung, die es trägt, der Verwurzelung im *ursprünglichen* Seinsbezug des Menschen verlustig gehen, weil sie rationalisiert weder der Kritik des Verstandes standhalten, noch die Sehnsucht nach letzter Geborgenheit stillen. So ist die Überheblichkeit des Ichs, dessen Bewußtseinsordnung und Lebensformeln die Verbindung mit dem Seinsgrund verstellen und verzerren, auch der Grund für die Unfähigkeit, wahrhaft zu glauben.

Ein ursprünglicher Glaube ist in jedem Menschen kraft seiner wesenhaften Verbundenheit mit dem Sein anlagemäßig vorhanden. Von diesem ursprünglichen Hingeordnetsein auf einen divinen Seinsgrund lebt jede Religion, so auch der christliche Glaube. Ist aber der Mensch einmal seiner Religion entfremdet, dann kann sich ihm das Tor in den Glauben aufs neue öffnen, wenn er den divinen Seinsgrund selber erfährt; denn der verborgene Schatz der Menschheit ist als solcher vor und jenseits aller bestimmten Interpretation da und jeder besonderen Konfession vorgegeben. So führt auch für den Christen, der nur einen Pseudoglauben besaß und schließlich an seiner rationalistischen Gottesvorstellung scheiterte, der Weg zu wahrem Glauben nur über eine Seinserfahrung, die seine Fühlung mit dem divinen Seinsgrund erneuert, sowie über die Ausbildung einer inneren Verfassung, die diese Erfahrung ernst zu nehmen,

zu bewahren und im Alltag des Lebens zu bewähren erlaubt. In der Suche nach Wegen zu neuer Seinserfahrung und zur Gewinnung einer ihr entsprechenden Verfassung liegt die Aufgabe unserer Zeit.

Der Durchbruch zum Wesen ist, wie die Verwandlung aus der Einsfühlung mit dem Seinsgrund, heute in der westlichen Menschheit auf der ganzen Linie der Menschen konstelliert, die in der »Front des Geistes« stehen und an die Grenze gelangt sind.

Die Realisierung der Möglichkeit eines lebendigen Glaubens steht, wie der Glaube aller Zeiten, auf drei Pfeilern: dem *Erlebnis*, der *Einsicht* und der *Übung*. So stehen wir vor der Aufgabe, dem Menschen, der an die Grenze seiner Weisheit gelangt ist, den Gehalt seiner wesentlichsten Erlebnisse aufzuschließen, das Tor zu den Grundwahrheiten und Gesetzen des Lebens zu eröffnen, vor allem aber den Weg in die Übung einer ihnen gemäßen Verfassung zu zeigen, ohne die es kein Vorankommen im Glauben und Reifen gibt. Ein Weg, diese Aufgabe anzugehen, führt über die Entdeckung des *Hara*. Unter »Hara« – wir halten an diesem Namen fest – versteht der Japaner den Besitz derjenigen Gesamtverfassung des Menschen, die ihn befähigt, sich den Kräften und der Einheit des *ursprünglichen Lebens* zu öffnen und sie zugleich in der Meisterung, Sinngebung und Erfüllung seines Lebens zu bezeugen. Das Wissen um Hara ist nicht nur für den Japaner gültig, sondern ist von allgemein-menschlicher Bedeutung. In Wesen und Sinn des Hara einzuführen, ist das Anliegen dieses Buches.

Die theoretische Auseinandersetzung mit Hara, wie auch seine Übung im Dienste der Selbstwerdung, rühren auf Schritt und Tritt an Probleme, mit denen sich heute die fachwissenschaftlich begründete Menschenkunde und Seelenführung befassen. So mag es zweckmäßig erscheinen, einige Bemerkungen über das Verhältnis dieser Abhandlung zur Psychologie und Psychotherapie unserer Zeit vorauszuschicken.

Es wird heute immer deutlicher, daß sich auch hinter den Neurosen ein allgemein-menschliches Problem verbirgt: *Das Problem des Reifens*. Reifen bedeutet im tiefsten Sinn verstanden für den Kranken und für den Gesunden das gleiche: die fortschreitende Integration des Menschen mit seinem Wesen, darin er teil hat am Sein. Der Neurotiker ist der Mensch, dem die Reifung in besonderer Weise verstellt ist.

Die Unreife ist das Krebsübel unserer Zeit, das Nicht-reifen-können die Krankheit unserer Zeit. Die den seelisch Kranken zum Therapeuten treibende Neurose ist letztlich auch nur ein besonderer Ausdruck des allgemeinen Leidens, des Leidens an der Entfremdung des Menschen vom Sein! Und die konkrete Symptomatik des Leidens an der Unreife bezeichnet beim Kranken wie beim Gesunden Stationen und Sackgassen auf dem Wege der Wiederbeheimatung im Sein. Beide sind nur zu verstehen als Menschen »auf dem Wege«, nie statisch also, sondern immer nur »perspektivisch« auf Einswerdung mit ihrem Wesen hin. So kommt es, daß, wie seit jeher im Osten der Schüler bei seinem Meister, so heute bei uns der Gesunde beim Seelenführer und der seelisch Kranke beim Therapeuten – über alle Psychologie hinaus –, einen erfahrbaren metaphysischen Hintergrund suchen. Sie alle bewegt die Sehnsucht ihres Wesens. Sie suchen Resonanz und Führung aus einer Not, die nicht nur konstitutionell und biographisch, sondern existentiell bedingt ist. Diese Not erfordert ein Wissen, das über die Psychologie hinausweist. Wir stehen vor der Notwendigkeit, den Menschen unserer Tage, der aus Unreife leidet und Unheil stiftet, wieder in den Zusammenhang und die Gesetzlichkeit eines größeren Lebens einzufügen, ihm das Tor zur Einsfühlung mit dem Quellgrund seiner Existenz aufzuschließen und ihm Wege zu zeigen, wie er seine Beheimatung im Sein in einer lebenskräftigen Verfassung bezeugen kann. Es geht um den *Weg* und um eine existentielle *Praxis*. Im Bemühen um die Einsicht in den Weg, auf dem der Mensch seine Verwurzelung im Seinsgrund wieder entdecken und in einem Prozeß bewußter »Individuation« festigen kann, verwandelt sich die Arbeit des Therapeuten zu einem initiatischen Tun, und der wissende Helfer wird zum geistigen Führer zum WEG.

HARA IM LEBEN DES JAPANERS

ERSTER HINWEIS

Brust heraus – Bauch herein ... »Ein Volk, bei dem dieser Spruch zu einer allgemeinen Anweisung werden konnte, ist in großer Gefahr« – so sagte mir ein Japaner im Jahre 1938. Das war während meines ersten Aufenthaltes in Japan. Damals verstand ich diesen Satz nicht! Heute weiß ich, daß er wahr ist und weiß auch warum.

»Brust heraus – Bauch herein« ist die kürzeste Formel für eine grundsätzliche Fehlhaltung des Menschen, genauer gesagt: für eine Körperhaltung, die eine falsche innere Haltung nahelegt und fixiert. Wieso? Soll der Mensch etwa krumm, gebeugt oder in sich zusammengefallen dastehen oder sitzen? Gewiß nicht, sondern gerade und aufrecht! Aber das »Brust heraus – Bauch herein« verleitet zu einer Haltung, die den Aufbau der natürlichen Ordnung verfehlt. Wo sich der Schwerpunkt »nach oben« verlagert und die Mitte abgeschnürt wird, wird auch das natürliche Verhältnis von Spannung und Lösung durch ein Mißverhältnis verdrängt, das den Menschen in ein Hin- und Herwechseln zwischen *Verspannung* und *Auflösung* treibt. Wieso aber kann das zu einer »Gefahr für das Volk« werden? Weil sich in dieser Fehlhaltung zugleich eine Scheinordnung der inneren Kräfte ausdrückt und fixiert, die die gültige Ordnung verhindert; denn wo alles nach oben gezogen ist, ist die rechte *Mitte* verfehlt. Aber *ist* die natürliche Mitte des Menschen nicht das *Herz*? Und ist der Mensch nicht das Wesen, das sich himmelwärts über die Erde erhebt und sein Leben mit seinem »Kopf« und dem Willen zu meistern, oder seinem Herzen zu umfangen und erleiden bestimmt ist? Gewiß ist er das. Aber die rechte Meisterschaft und Leidenskraft gewinnt er nur dann, wenn die im oberen Raum seines Leibes wohnenden Kräfte

und ihr Zentrum, das Ich, nicht abgelöst und eigenläufig wirken, sondern bleibend von einer »tieferen« Basis her in Maß gehalten und gesteuert werden.

Es wurzelt der Mensch als *Lebewesen* nicht in sich selber. Vielmehr ist er gespeist, getragen und in Ordnung gehalten von der Großen Natur, die sich auch ohne Wissen und Zutun des Menschen in gesetzlicher Weise auswirkt. Und es bekundet der Mensch einen Widerspruch zu der ihn im Grunde tragenden Ordnung des Lebens, wenn er die sie ursprünglich bezeugende *Mitte* in seiner leibhaftigen Haltung durch eine unorganische Schwerpunktsverlagerung verneint.

Die dem Menschen als Bewußtseinswesen gegebenen Kräfte des Kopfes, der Brust und des Herzens: Verstand, Wille und Gefühl, gereichen ihm immer zum Unheil, wenn er im Netz seiner Begriffe, im Licht seiner Leistungen und im Gewebe seiner Verstrickungen seine Verankerung im Weben und Walten des Größeren Lebens vergißt. Wie sich beim Baum die Krone nur im Maße ihrer Verwurzelung lebendig entfaltet, so hängt auch die lebensgemäße Entfaltung des Geistes an der Treue zu seinen Wurzeln, d. h. an der ununterbrochenen Fühlung des Menschen zur ursprünglichen Einheit des Lebens, aus der auch das menschliche Leben hervorgeht. Verengt nun der Mensch den Raum seines ursprünglichen Lebens, indem er sich einseitig nach oben zieht, dann verschiebt sich das Gleichgewicht seiner Kräfte, und das aufgeblasene Ich verstellt den Weg in die Höherentwicklung, den dienend zu bereiten und auch zu schützen sein eigentlicher *Sinn* ist.

Dem wahren Sinn alles menschlichen Lebens kann das Ich als Zentrum unseres natürlichen Bewußtseins nur dienen, wenn es, statt sich zum Herren aufzuspielen, Diener bleibt eines Größeren Lebens. Wo »Brust heraus – Bauch herein« die Devise, setzt das kleine Ich sich auf den Thron – und diese Verstiegenheit des Ichs ist dann die »Gefahr für das Volk«. Im Grunde wissen auch wir um diese Gefahr, wie seit uralten Zeiten der Osten. Aber der ursprünglichen Mitte nie so entfremdet wie wir, vernimmt er, noch hellhöriger als wir, ihre warnende Stimme. Er hört sie, wo immer Gefühl, Verstand oder Wille die Verbindung mit den Urgründen des Lebens gefährden. Er vernimmt ihre Mahnung, den Ursprung immer aufs neue zu erinnern, er weiß um das Geheimnis, sie immer neu zu gewinnen, und er folgt ihrer Forderung, sie, auch wo

er an Bewußtsein zunimmt, nicht aus dem Gespür zu verlieren, sondern sie gerade dann im Innesein zu bewahren. Nur so kann der Mensch aus Freiheit immer mehr zu dem erwachsen, was er als bloße Natur und ohne Bewußtsein schon ist: Ein Kind der alles umfassenden göttlichen Einheit des Lebens, darin er ursprünglich lebt und die er, wo er sie als Bewußtseinswesen verstellt, zeitlebens doch sehnsüchtig suchend unbewußt als seine wahre Mitte umkreist. Nichts anderes als die leibhaftige Verkörperung und bewußte Präsenz dieser ursprünglichen Mitte des Lebens im Menschen meint der japanische Begriff Hara.

Hara ist dem Menschen ursprünglich zugedacht und gegeben. Wo er aber das, was sich im Hara verkörpert, als Bewußtseinswesen verliert, ist es ihm *aufgegeben*, es wiederum zu erringen. Die Einheit wiederzufinden, die sich in den Gegensätzen verbirgt, in denen er als bewußtes Wesen das Leben wahrnimmt, ist der Nerv seines inneren Lebens.

Als Bewußtseinswesen fühlt sich der Mensch eingespannt in den Gegensatz von Himmel und Erde, von Geist und Natur. Dieses bedeutet zweierlei: den Gegensatz zwischen der unbewußten Natur und dem Geist, der den Menschen zu fortschreitender Bewußtseinswerdung treibt, und zum anderen: den Gegensatz zwischen seiner raumzeitlichen Wirklichkeit auf dieser Erde und dem überraumzeitlichen »himmlischen« Sein. Das ganze Leben des Menschen ist von der leidvollen Spannung dieser Gegensätze durchwirkt, und so ist der Mensch auch immer auf der Suche nach einer Lebensform, in der diese Spannung sich löst.

Was vermag der Mensch, wo immer er sich zwischen zwei einander widerstrebenden Polen eingespannt fühlt? Er kann sich dem einen überlassen oder dem anderen und dabei jeweils den entgegengesetzten verneinen, oder aber einen dritten Weg suchen, auf dem die Gegensätze sich lösen. Der Mensch kann sich aber nur dann für eine Seite entscheiden, wenn er dadurch nicht das Ganze seines Menschseins gefährdet. Weil der Mensch in seiner Ganzheit beide Pole umfaßt, liegt das Heil seines Lebens nur auf einem Wege, der sie miteinander vereint. Der Mensch ist dazu bestimmt, in allen Gegensätzen wieder die Einheit zu manifestieren. Zu dieser Einheit zu kommen, ist ein langer Weg. Dieser Weg der Integration der im menschlichen Bewußtsein vorhandenen Pole zwischen dem Unbewußten und

dem bewußten Leben im Geist, wie zwischen dem Leben in der raumzeitlichen Wirklichkeit und dem Existieren aus dem überraumzeitlichen Sein, ist der Weg in die menschliche *Reife*. Reife bedeutet diejenige Verfassung des Menschen, in der er Frucht bringt aus der wiedergefundenen Einheit. Die Verwirklichung dieser Himmel und Erde vereinenden Einheit setzt voraus, daß der Mensch den sie aufspaltenden Faktor erkannt und sich von ihm befreit hat. Das geschieht in der Wahrnehmung und im sich Wiederverwurzeln in seiner ursprünglichen Mitte, im Gewinnen von »Hara«.

Diese wenigen Andeutungen zeigen schon, daß Hara ein zentrales Anliegen der menschlichen Existenz betrifft. Und wenn auch »Hara« als Begriff japanischer Herkunft ist, so hat er doch allgemein-menschliche Bedeutung. Wie alle östliche Weisheit nichts der Sache nach Östliches meint, sondern ein Allgemeinmenschliches, um das der Osten sich mehr bemüht hat als wir, so geht auch diese Blüte östlicher Weisheit den westlichen Menschen nicht weniger an als den östlichen, und zwar nicht nur theoretisch, sondern auch praktisch! Wie alle östliche Weisheit nicht Niederschlag ist einer theoretischen Erkenntnis, sondern Frucht gereifter Erfahrung, die gefestigt ist und sich bewährt in treuer Übung, so können auch wir die Bedeutung von Hara nur dann voll ausschöpfen, wenn wir den Erfahrungen nachgehen, die zu diesem Begriff führten, und die Übungen aufzeigen, in denen Hara sich bildet.

Hara bedeutet diejenige Verfassung, in der der Mensch zu seiner ursprünglichen Mitte hingefunden hat und aus ihr heraus sich bewährt. Sprechen wir von der »Verfassung« eines Menschen, so meinen wir etwas, das ihn als ganzen Menschen betrifft, also den Gegensatz von Leib und Seele übergreift. Eben weil aber der Mensch eine Einheit von Leib und Seele ist, der Leib, wie Ludwig Klages sagt, die Erscheinungsform der Seele und die Seele der Sinn des Leibes, wird notwendigerweise die innere Struktur des ganzen Menschen sichtbar in der Gestalt und Ordnung seines Leibes. Es gibt keine geistige Struktur und keine seelische Spannung, die sich nicht im Leibe spiegelte. So entspricht dem seelischen Gravitationspunkt ein Schwerpunkt im Leibe, und so bedeutet auch das Finden der inneren Mitte zugleich das Finden der leiblichen Mitte. Wo aber ist die Mitte des Leibes? In der Gegend des Nabels, genauer gesagt, etwas unter dem Nabel. So darf es uns auch nicht

wundern, wenn wir hören, daß Hara, der Inbegriff der Mitte, wörtlich übersetzt *Bauch* bedeutet! Dies enthält die für uns Europäer zunächst befremdliche Feststellung, daß bei dem Menschen, der seine Mitte gefunden hat, der Schwerpunkt des Körpers im »Bauch« liegt. Wieso der gefestigte Bauch Sinnbild der gefundenen Mitte sein kann, mögen nun Beispiele aus dem japanischen Alltag zeigen.

HARA IM JAPANISCHEN ALLTAG

Wer zum ersten Mal vor japanischen Hörern einen Vortrag hält, kann eine Erfahrung machen, die ebenso unerwartet, wie unangenehm ist. Die Hörer beginnen, so scheint es, allmählich zu schlafen. So erging es auch mir. Es war beängstigend. Je eindringlicher ich sprach, und je verzweifelter ich mich bemühte, die Lage zu retten, desto mehr Augen sah ich sich schließen, bis endlich, so schien es mir, der halbe Saal versunken war wie in seligem Schlaf! Doch als ich dann ganz ohne Nachdruck einmal das Wort »Tenno« (Kaiser) aussprach, war, wie vom Blitz getroffen, mit einem Mal der ganze Saal »wach« und sah mich mit offenen und durchaus nicht verschlafenen Augen an. Die Hörer hatten also gar nicht geschlafen. In sich gekehrt waren sie nur in ihrer Weise zur Aufnahme »gesammelt« gewesen. Und ich hatte meinerseits übersehen, daß sie, wenn auch mit geschlossenen Augen, so doch aufrecht und ohne sich anzulehnen, dasaßen.

Jedem Fremden fällt in Japan zu Anfang immer wieder der wie schlafend in sich versunkene Mensch auf. In der Elektrischen oder im Zuge sieht man überall Menschen, Männer wie Frauen, auch schon jüngere Leute, Mädchen, Studenten, die mit ganz oder halb geschlossenen Augen dasitzen, aber aufrecht, ohne sich anzulehnen und ganz still. Machen sie die Augen dann auf, so haben sie keineswegs einen verschlafenen, sondern einen aus der Tiefe kommenden Blick, der ganz ruhig und »präsent« ist, und an dem die Welt mit ihrer ungeordneten Vielfalt gleichsam abprallt. Es ist ein Blick, der verrät, daß der Mensch in diesem Augenblick ganz gesammelt und fest ist, wach, aber gar nicht empfindsam, geordnet, und doch nicht starr.

Sitzt der Japaner auf einem Stuhl oder einer Bank, so sieht es in der Regel so aus, als mache er eigentlich von dem Sitzgerät keinen Gebrauch, sondern als ruhte er betont in sich selbst. An der Art, wie ein Japaner sich auf einen Stuhl oder Sessel setzt, kann man den Grad seiner »Verwestlichung« ablesen. Die Beine übereinanderzuschlagen, wobei das Kreuz krumm wird und der Bauch eingedrückt, ist ganz unjapanisch. Und ebenso auch ein Anlehnen, das erlaubt, die tragende und aufrichtende Kraft zu entlassen. Der Japaner, aus welcher Gesellschaftsschicht er auch sei, hält sich auch sitzend »aufrecht in Form«. Daß diese Gepflogenheit heute im Verkehr mit westlichen Menschen, denen man sich in geschmeidiger Anpassungsfähigkeit fügt, nachläßt, ist sicher – doch bedeutet das ein Abweichen von der überlieferten, eigentlich japanischen Form. Nur die traditionelle Form des Japaners geht uns hier an. Wenn hier also von »dem« Japaner gesprochen wird, so meint das immer den noch in der Tradition stehenden Japaner.

Zweierlei wird an den bisher gegebenen Beispielen schon deutlich: Die japanische Weise zu sitzen betrifft sowohl die äußere wie die innere Haltung. Der Japaner ruht in ihr mit aufrechter Gelassenheit in sich. Diese Verbindung von »aufrecht« und »in sich ruhen« ist charakteristisch. Der ganze Mensch ist leibhaftig nach innen versammelt.

Eine andere Gelegenheit, bei der die Haltung des Japaners besonders auffällt, ist die Haltung, die er einnimmt, wenn er photographiert wird. Der Europäer wundert sich oft, daß die Haltung, in der sich Männer der Öffentlichkeit photographieren lassen, etwa hohe Offiziere oder ein neugewähltes Kabinett, ganz anders ist als die, die Europäer bei dieser Gelegenheit zeigen. Während diese sich entweder betontermaßen »leger« und »nonchalant« hinstellen oder aber »stattlich« mit Standbein und Spielbein, hochgezogenen Schultern und hervorgewölbter Brust, stehen die Japaner meist ganz anders da, für unser Gefühl oft betont »unansehnlich«, schlicht und frontal, die Schultern und Arme lose herabfallend – im Ganzen aber doch aufrecht und breitbeinig standfest. Nie hat der Japaner das Gewicht nur auf einem Bein, während das andere leicht vorgestellt spielt. Jemand, der so wie ohne Mitte dasteht, erscheint dem Japaner wenig vertrauenerweckend, denn es fehlt ihm die innere Achse.

Ich erinnere mich an einen größeren Empfang: Die eingeladenen Gäste, Europäer und Japaner, standen nach Tisch mit einer Tasse Kaffee in der Hand rauchend im Kreise. Da gesellte sich ein japanischer Freund zu mir, der um mein Interesse an diesen Dingen wußte, und sagte: »Sehen Sie, jeder der hier stehenden Europäer steht so, daß er gleich, wenn man ihm plötzlich von hinten einen kleinen Stoß gäbe, vornüber fiele. Keiner der Japaner würde auch bei einem kräftigeren Stoß aus dem Gleichgewicht fallen!« Wie ergibt sich diese Standfestigkeit? Der Schwerpunkt ist nicht nach oben verlagert, sondern fest in der Mitte gehalten, in der Gegend des Nabels! Und das ist es: Der Bauch ist nicht eingezogen, sondern freigegeben und mit einer leichten Spannung betont. Die Schulterpartie ist nicht gespannt, sondern lose, aber *der Rumpf ist fest.* Die aufrechte Haltung ist also nicht das Resultat eines Nach-oben-gezogenseins, sondern Ausdruck einer Achse, die auf einer zuverlässigen Basis ruht und sich selbsttätig in der Vertikalen hält und verzweigt. Ob der Mensch voll oder mager ist, spielt dabei keine Rolle.

Aufrecht, standfest und *gesammelt* – das sind die drei Zeichen der Haltung, die für den Japaner, der in seinem Sinn richtig steht, charakteristisch ist und die als Ganzes der Ausdruck für das Dasein von *Hara* ist.

Dieser »Hara« als Basis der Haltung ist bei Frauen nicht weniger deutlich als bei Männern. Nur daß in der Haltung der Frau, wie der Fremde sie vor allem sieht, nämlich auf der Straße, etwas anderes auffällt: Das In-sich-geschlossen- und -Versammelt-sein ist in einer Weise gesteigert, daß es an ein »ganz In-sich-hinein-Genommensein« gemahnt. Die Frau betont in Japan in besonderer Weise die Haltung, die der »präpotent« raumgreifenden westlichen entgegengesetzt ist. »Nur möglichst nicht in die Erscheinung treten! Sich so bewegen, daß dabei möglichst wenig Raum beansprucht wird. Möglichst so, als sei man gar nicht da!« Diese Einstellung führt dazu, daß Frauen die Arme oft fest an den Körper herannehmen, niemals schlenkern, den Kopf etwas beugen und die Schultern im Fallenlassen noch etwas einziehen, beim Gehen die Knie kaum voneinander lösen und mit kleinen Schritten und einwärts gedrehten Füßen dahintrippeln. Je stärker eine Japanerin in der Tradition aufgewachsen ist, umso grotesker erscheint ihr

die Weise, in der die Europäerin oder Amerikanerin geht. Gerade was uns frei und gelöst anmutet, wirkt auf die Japanerin unfraulich frech, anmaßend männlich, auch unbescheiden und im höchsten Maße naiv; denn dieses drückt eine innere Einstellung aus, deren Selbstsicherheit die Rechnung des Lebens ohne den Wirt macht. Der Mensch stellt sich allzu selbstsicher auf das, was er kraft seiner selbst und von sich aus zu sein glaubt. Nicht nur scheut er sich nicht, in die Erscheinung zu treten, sondern betont seine »persona«. Das aber bedeutet: Es fehlt die weise Zurückhaltung, die im Rahmen der Gemeinschaft und gegenüber den größeren Mächten, die alles umwittern und unvermutet über uns kommen, angezeigt ist. Den »Mächten« gegenüber ist man nur abwehr- oder aufnahmebereit, wenn die zentrierende Haltung des Seelenleibes der zentrifugal ausladenden Strebung des Geistes zumindest die Waage hält, besser noch, sie ein wenig überwiegt. Wenn die Umstände den Japaner zwingen, sich nach außen zu geben, beispielsweise »den Mann an der Spitze«, weil es sein Amt ist und die Gelegenheit erfordert, daß er hervortritt, so kann man dort, wo etwa der Leiter einer Schule zum Katheder geht, um die Festrede zu halten, oder das Katheder wieder verläßt, erstaunliche Bewegungen des Sichverkleinerns oder Zurücknehmens zu sehen bekommen, die alle nur den einen Sinn haben, zu bekunden, »daß man weiß, daß man sich persönlich in dem Maße herein- und zurückzunehmen hat, als eine Funktion einen zwingt, sich herauszustellen«. Daher dann auch die Verlegenheit, ja Beschämung für den anderen, die in einem japanischen Gremium aufkommt, wo ein Europäer, z. B. bei einer Rede, sich irgendwie »aufspielt«. Wir ahnen nicht, wieviel Sympathien ein solches, immer wieder zu beobachtendes Gebaren den Vertretern des Westens in Japan verscherzt. In allem Verhalten, das von aller ichbetonten Pose frei ist, bewährt sich ein gefestigter *Hara*.

Das Still*sitzen* des Japaners, insbesondere auch der japanischen Frau, dieses wirklich regungslose und doch innerlich beschwingte Stillsitzen, hat schon manchen Fremden verwundert. Mancher Gast aus dem Westen hat erstmals im Teehaus Gelegenheit, weibliche Wesen genauer zu beobachten: die Mädchen, die bedienen, und die Geishas, die zur Zierde des Abends gerufen wurden. Das Eindrucksvollste ist dann oft ihre besondere Art, still dazusitzen: mit geschlossenen Knien, auf

den Fersen ruhend, in sich zurückgenommen, und doch ganz frei und gelöst. Wenn sie dann aus dem Sitzen heraus rasch und elastisch aufstehen, den Reiswein einschenken oder eine andere Bewegung machen – so doch, um alsbald wieder ohne Haltungsverlust in das Stillsitzen zurückzuschwingen und dort nun ganz aufrecht und aufmerksam, ganz da und doch überhaupt nicht da, zu verweilen, bis das Nächste »zu tun« ist. Ebenso sitzt die Hausfrau bescheiden dabei, während die Männer sich unterhalten. So aber sitzt auch der Liedersänger und die singende Geisha, so sitzt der Chor im Kabuki (dem klassischen Theater), und so sitzt der Samurai, und so sitzen sie nicht nur alle, sondern so stehen sie auch: wie Sinnbilder gesammelt-tatbereiten Lebens. Und so, wie die Menschen sitzen und stehen, so gehen sie, so tanzen sie, so ringen sie, so fechten sie – im »Grunde« *unbewegt*, denn jede Bewegung ist wie verankert in einer unbewegbaren Mitte, aus der doch alle Bewegung kommt und von der her sie Kraft, Richtung und Maß erhält. Diese Mitte aber liegt im *Hara*.

Die die Grundhaltung des Japaners bestimmende Geisteshaltung hat die eigentliche Stätte der Übung und Bewahrung in den Tempeln! Sprechend dafür ist die Haltung des meditierenden Mönches. Er zeigt die Haltung, in der allein der Mensch »zum rechten Gefäß« werden kann: in der rechten Weise geöffnet und in der rechten Weise geschlossen, bereit, zu vernehmen und zu bewahren. Die Haltung des meditierenden Mönches als die Grundgebärde der Frömmigkeit überhaupt steht dem Japaner auch für seine Alltagshaltung in ganz anderem Maße als *Vorbild* vor Augen, als uns etwa die Haltung des betenden Priesters. Die Haltung, in der der Mönch sich dem Göttlichen öffnet, im Wunsch, sich ihm zu vermählen und anzuleiben, ist die Haltung, die auch das Volk, sofern die große Tradition seines Geistes in ihm lebt, als diejenige gegenwärtig hat, aus der man im Grunde überhaupt nie herausfallen *sollte*. Das Dasein, so weiß man, ist in seiner Not und in seiner Fülle in der rechten Weise nur zu vollziehen, wenn man nicht aus dem Ganzen der kosmischen Ordnung herausrückt und Fühlung bewahrt mit der ursprünglichen Einheit des Lebens. Die bleibende Fühlung mit ihr bekundet der Mensch, der seinen unerschütterlichen Schwerpunkt in jener Mitte bewahrt, die Hara bedeutet.

Hier schon wird sichtbar, daß das Vorbild, das in Japan der

meditierende Mönch abgibt und das als Haltungs-Gewissen im Volk lebt, dem Japaner nicht als autoritär bedrückendes oder überspanntes Ideal vor Augen steht, sondern als vollendeter Ausdruck einer Verwandlung des Menschen auf Grund jener Großen Erfahrung, die den Menschen wieder mit seinem ursprünglichen Lebensgrund verbindet. Das Wissen um die Möglichkeit dieser Erfahrung ist Allgemeingut der östlichen Völker und ist auch in dem, der sie noch nicht selber gemacht hat, als ein verheißungsvolles und verpflichtendes Vorwissen vorhanden. Wo lebt dieses Wissen im Westen?

So müssen wir es, wenn auch nicht ohne Beschämung, hinnehmen, daß im Alltag des Japaners sozusagen die Glockentöne des Ewigen immer mitklingen. Vom Gong in den Tempeln tönt nur in erhabener Form mahnend die Stimme zurück, die gleich einem sinngebenden Kontrapunkt zu allen Geräuschen des Lebens unablässig im eigenen Innern aufklingt. So erinnert auch die fromme Gebärde des meditierenden Mönches immerwährend daran, daß das Leiden am Dasein nur eine Seinsentfremdung bekundet. Im allgemeinen weiß der Japaner, worum es im Grunde geht, nicht im gelehrten Begriff, aber aus ahnungsvoller Erfahrung, und die Götterbilder, vor denen er betet, sind ihm Sinnbilder und Quellen der Kraft, dieser Gewißheit des Grundes in treuer Übung zu leben. In der Erfahrung des Urgrundes sind für ihn, im Unterschied zum Westen, Ursprung und Ziel beschlossen. Die Voraussetzung und die Bezeugung dieser Erfahrung ist aber eine bestimmte gesamtmenschliche Verfassung, die sich leibhaftig im gefestigten Hara bekundet. Das eindringlichste Bild dieser Haltung ist das Bild des in der »Großen Erfahrung« ganz ins Absolute eingegangenen Buddhas. Die Buddhastatuen sind Sinnbilder jener dem Menschen zu leibhaftiger Manifestation aufgegebenen Verfassung der Seele, in der Ursprung, Sinn und Ziel des Lebens eins geworden sind. Das Buddhabild zeigt eindeutig den Schwerpunkt in der Leibesmitte. Die kräftig betonte Mitte finden wir beim Buddha, der in tiefer Versenkung dasitzt mit den auf den gekreuzten Beinen ruhenden Händen, wie bei dem, der aufrecht steht, mit erhobener Hand, wir finden sie bei den Darstellungen der Bodhisattwas, wie auch der Kwannon, dem Sinnbild der huldvollen Liebe. Die Betonung der Mitte hat nichts mit einer Fülle des Leibes zu tun. Auch die schlanken Figuren früher Epochen zeigen den Schwerpunkt in der unteren Mitte.

So wie das im meditierenden Mönch gegebene Bild Vorbild einer grundsätzlich richtigen und also für alle verbindlichen Haltung ist, so bedeutet auch das, was sich in den Buddhabildern ausdrückt, nicht etwas, das dem gewöhnlichen Menschen unerreichbar wäre. Sie versinnbildlichen vielmehr nur die volle Verwirklichung dessen, was im Grunde jedem Menschen möglich ist. Warum? Weil er es im *Grund* seines *Wesens »ist«* und im Laufe seiner Entwicklung auch in dem Maße wirklich werden kann, als er es zuläßt. Hierzu aber führt nur die Übung zu jener Verfassung, die uns aus dem Buddhabild leibhaftig anspricht. Im Buddhabild also schaut der Gläubige seine eigene Möglichkeit. Ein Buddha ist kein transzendenter Gott, sondern ein Mensch, in dem das ursprüngliche Sein verwandelnd und erlösend in die Helle des Bewußtseins getreten ist. In diesem Sinne heißt er auch der Tatāgatha, der »Angekommene«, und ist er auch der »Erleuchtete«. Und in seiner Gestalt spiegelt sich, was jedem Menschen wiederzufinden von Anfang an aufgegeben ist: das Aufgehobensein in der Mitte des Seins.

Wie bei den Buddhafiguren, so finden wir die Betonung des »Schwerpunktes in der Mitte« auch in der Darstellung von mythischen Figuren und von Menschen. Wir finden sie in den Darstellungen der erleuchteten Männer, der Weisen, bei den populären Figuren der Glücksgötter, finden sie in der immer wieder dargestellten Figur des Bodhidharma, des blauäugigen Mönches, der den Zenbuddhismus nach China brachte und durch sein unerschütterliches »Sitzen« berühmt wurde. Er wird schon als Spielzeug den Kindern geschenkt als »Sitzaufmännchen« mit einem bleibeschwerten Kugelbauch, kraft dessen er wieder und wieder in seine Mitte zurückschwingt, in der er aufrecht in sich ruht. Er kann gar nicht anders!

Es ist ganz natürlich, daß die Einsicht in die Bedeutung der leib-seelischen Mitte auch das Schönheitsideal des Japaners bestimmt hat. Es ist dabei zunächst einmal kennzeichnend, daß die »Schönheit« eine andere ist als die unsere. Unser klassisches Schönheitsideal findet die Schönheit im Ebenmaß und in der formvollendeten Gestalt des Leibes. Wir suchen die Wohlausgebildetheit und Ausgewogenheit des Ganzen und seiner Glieder. Gewiß ist dies Schönheitsideal ursprünglich bestimmt von der Vorstellung einer sich darin bekundenden Einheit von Leib und Seele. Der populäre Schönheitsbegriff des westlichen Menschen ist aber, an diesem Ideal gemessen, heute weitgehend

veräußerlicht und verflacht, und an die Stelle einer Kultur des beseelten Leibes ist ein Kult des ebenmäßigen Körpers getreten, der bei der Frau das Erotische, beim Mann das männlich Muskuläre betont. Auf der anderen Seite findet der differenziertere geistige Mensch bei gleichzeitigem Abrücken von solcher bloß »körperlichen Schönheit« das Schöne im *beseelten* Ausdruck, wobei dann das Ebenmaß des Leiblichen nur noch geringe Bedeutung hat. So bewegt sich das Schönheitsideal des westlichen Menschen in typischer Weise im *Gegensatz* der Pole Leib und Seele. Dieser Gegensatz spielt im Denken des Japaners keine Rolle. Als schön empfindet er vielmehr die Gestalt, die leibhaftiger Ausdruck eines in seiner Mitte gefestigten Menschen ist. Aus diesem und keinem anderen Grunde schätzt er auch eine gewisse Betontheit des Unterbauches und die von seiner Festigkeit zeugende Verhaltenheit der Gebärde. So ist es auch nicht weiter verwunderlich, daß der Bräutigam, um seiner Braut zu gefallen, wenn er gar zu »mager« ist, sich um ein kleines Bäuchlein bemüht, und umgekehrt auch der starke Bauch (vorausgesetzt, daß er die kraftvolle Mitte bezeugt, nicht also der aufgedunsene Leib) nicht wie für uns etwas Abstoßendes, sondern etwas Gewinnendes hat, ja, die Idole der breiten Masse, die Sumo-Meister (Sumo ist das japanische Ringen) haben zum Teil gewaltige Bäuche, besitzen aber bei all ihrer Schwere eine unglaubliche Beweglichkeit, ja katzenhafte Behendigkeit und Schnellkraft. Ihr »Bauch« ist die Stätte ihrer Kraft, und zwar nicht nur einer rein körperlichen Kraft, wie diese sich in den oft gewaltigen Muskeln ausprägt, sondern einer geistigen. Sie bezeugen also besonders bildstark das, was diese Männer über alles technische Können hinaus zu *Meistern* werden ließ: Sie bezeugen *Hara.*

Ein Mensch, der wirklich Hara hat, hat mehr als nur körperliche Kraft, er siegt mit einer ganz anderen Kraft. Ein eindrucksvolles Beispiel hierfür erlebte ich einmal bei Gelegenheit der letzten Ausscheidungskämpfe für den höchsten Rang im Sumo. Unter atemloser Spannung der nach Tausenden im Koguki-kan in Tokyo versammelten Menge traten in der Vorschlußrunde zwei Meister in den Ring. Würdevoll begibt sich erst der eine, dann der andere aus seiner Ecke, wirft den geweihten Reis in den Ring, geht mit gespreizten Beinen in die Beuge, stampft mit gewaltiger Bewegung erst mit dem einen, dann mit dem anderen Bein auf. Dann nähern sie sich nach der

zeremoniellen Verbeugung und hocken sich, die Hände am Boden, Aug' in Aug' gegenüber. Aus dieser Haltung heraus schnellen die Ringer dann auf – aber erst, wenn beide zum Kampfbeginn innerlich ja sagen! Senkt einer von beiden beim Sich-ins-Auge-fassen die Lider, dann heißt das: »Ich bin noch nicht so weit«. Und da der Kampf erst anfangen darf, wenn auch der andere »in seinem Besten« ist, ist dies das Zeichen, noch einmal aufzustehen, auseinanderzugehen, sich wieder einander gegenüber zu hocken – bis endlich beide sich erzbereit fühlen. Der den ganzen Auftakt genau beobachtende Schiedsrichter gibt das Zeichen, und dann geht es los! Die beiden Meister schnellen in die Höhe, und alles ist auf einen gewaltigen Zweikampf gefaßt. Doch was geschieht? Der eine der beiden hebt nach einem kurzen Gemenge nur einfach die Hand, auf der die Hand des anderen flach aufliegt, und, als hätte er es mit einer kraftlosen Puppe zu tun, schiebt er seinen Gegner, fast ohne ihn zu berühren und ohne Anwendung irgendwelcher sichtbaren Kraft aus dem Ring hinaus. Er *siegt* im wahren Sinne, *ohne zu kämpfen.* Der Besiegte fällt rücklings über die Seile, und die Menge rast, jubelt, tobt, und alles, was nicht niet- und nagelfest ist, fliegt als Zeichen der Huldigung aus allen Rängen auf den Sieger herab. *Das* war eine Bekundung von *Hara* durch einen wirklichen *Meister.* Und als solcher wurde er auch gefeiert.

Dies Beispiel zeigt anschaulich, daß Hara eine gleichsam übersinnliche Kraft birgt, die *in* der Welt zu außerordentlicher Leistung befähigt. Und so, wie Hara im Alltagsbewußtsein des Japaners gegenwärtig ist als *Sinnbild gereifter Innerlichkeit,* weiß jeder Japaner um ihn als eine geheimnisvolle *Kraft zu ungewöhnlicher Leistung.* Von Kind auf wird der Japaner auf die Hara-Kraft hingewiesen. »Hara, Hara!« ruft der Vater dem heranwachsenden Jungen schon zu, wo er in einer Leistung zu versagen droht, oder wo ein körperlicher Schmerz ihm die Haltung rauben und ihn übermannen will, oder er in der Aufregung den Kopf verliert. Dieses »Hara, Hara!« bedeutet aber und bewirkt etwas anderes als unser »Nimm dich zusammen!« Mit Hara bleibt man im Lot, im Tun wie im Ertragen. Das ist so selbstverständliches Grund- und Allgemeinwissen, daß es einem Japaner gar nicht so leicht ist – wenn man ihn nach diesem seinem geheimen Schatz fragt – ihn ins Bewußtsein zu heben oder gar zu erklären.

Wer Hara hat, kann, für alles, auch für den Tod bereit, stillehalten in jeder Lage. Er kann sich dann auch vor dem Sieger beugen, ohne sich wegzugeben, und er kann *warten.* Er stemmt sich nicht gegen das Rad des rollenden Schicksals, sondern wartet gelassen die Zeit ab. Vom Hara her sieht die Welt anders aus. Sie ist so, wie sie ist, immer anders, als man sie sich wünscht, – aber in allem doch wieder im Einklang. Eigensinn bringt Leid. Das Leid zeigt das Abweichen vom Großen Einen und macht die Wahrheit des Ganzen offenbar. Doch das sieht das gewöhnliche Auge nicht, – aber der Harasinn erfaßt es, und nur wo Wille, Gefühl und Verstand im Hara »verfaßt« sind, widersetzen sie sich nicht dem, was *ist,* sondern dienen *in ihm dem »Weg«*, auf dem sich im Grunde alles, alles befindet. Diesen WEG zu entdecken, zu erkennen und dann nicht mehr zu verlassen, ist der eigentliche Sinn aller gültigen Bemühung um Hara.

HARA ALS »SINN DER ÜBUNG«

Hara ist dem Menschen zwar ursprünglich gegeben, aber eben darum auch aufgegeben – so wie der Mensch sich selbst als das, was er im Grunde ist, nicht einfach gegeben, sondern aufgegeben ist. Der Mensch kann seine Aufgabe, ein ganzer Mensch zu werden, nur erfüllen, wenn er immer wieder das überwindet, was sich in ihm seiner eigentlichen Menschwerdung in den Weg stellt, und zugleich jene überweltliche Grundkraft in sich erfühlt, ins Innesein treten und in sich wachsen läßt, die ihn in sein wahres Menschsein hineintragen will. Dazu bedarf er der rechten Mitte. Die Aufgabe, sie zu gewinnen, kann nur der erfüllen, der mit Stetigkeit und Treue, ohne Schmerzscheu und mit großer Geduld das überwindet, was Hara verhindert und das fördert, was sich im gefestigten Hara dann in vollendeter Weise ausdrückt. Ein ganzer Mensch zu werden ohne Hara, ohne Gewinnung der leibseelischen »Mitte«, ist nicht möglich. Doch Hara übend gewinnen, bedeutet immer zugleich das Tor aufschlagen zum *Weg*, auf dem der Mensch *ganz* werden kann.

Wirklich »ganz« ist erst der Mensch, dessen Selbst das in ihm verkörperte Wesen * verwirklicht. Der Mensch ist solange noch nicht »ganz«, als ihm die Integration seinerselbst mit dem

* Unter dem Begriff »Wesen« eines Menschen verstehen wir die jeweils individuelle Weise der Teilhabe am überraumzeitlichen Sein – unter dem »Selbst« die Weise des Subjektseins im raumzeitlichen Dasein. Das »wahre Selbst« ist dort gewonnen, wo der Mensch in seinem Subjektsein mit dem Wesen integriert ist. In dem Maße als diese Integration nicht gelang, lebt der Mensch – z. B. als nur weltbezogenes Ich – in einem Pseudo-Selbst. Im wahren Selbst wird die Teilhabe am überraumzeitlichen Sein in der Freiheit gegenüber dem raumzeitlichen Dasein manifest – im bloßen »Ich Selbst« ist das Selbstbewußtsein von der Welt abhängig.

Wesen nicht gelang, solange er also z. B. nur in einem Ich lebt, das nicht vom Wesen her, sondern von außen bestimmt ist. Zur Verwirklichung des Wesens im Selbst gehört für den westlichen Menschen unabdingbar auch die Entfaltung des erkennenden und gestaltenden Geistes. Aber die Voraussetzung auch dieser Entfaltung ist, wenn sie nicht in einer lebensfernen und blutleeren Geistigkeit versanden soll, die Wiederverwurzelung des Menschen in der ursprünglichen Mitte, also Hara.

Wir haben die Leistung überschätzt, der Osten hat sie unterschätzt und ist heute im Begriff, das bislang Versäumte nachzuholen. Er geht bei westlichen Völkern in die Schule und bemüht sich, wie niemals zuvor, die theoretischen und praktischen Voraussetzungen zur Meisterung des irdischen Lebens zu gewinnen. Was dem Osten bislang fehlte, davon haben wir zuviel. Umgekehrt aber, was im Osten seit jeher vor allem gepflegt wurde, der innere Weg, davon wissen wir noch zu wenig. So können wir, was den inneren Weg anbetrifft, bei ihm sehr vieles lernen. Und weil mit »Hara«, wie ihn der Japaner versteht, eben jene Verfassung gemeint ist, deren Vollendung zugleich zur inneren *Reife* führt, besitzt die *Übung zum Hara* für den westlichen Menschen besondere Bedeutung.

Der Japaner versteht unter Übung etwas anderes als wir. Wenn wir das Wort »Übung« vernehmen, dann denken wir an ein Tun, das uns ein *Können* vermittelt; ein »Können«, d. h. ein Vermögen, das uns befähigt, etwas richtig zu *tun* oder zu *gestalten.*

»Übung macht den Meister«, so lautet das alte Sprichwort. Doch wer ist ein *Meister* in unserem landläufigen Begriff? Ein Meister ist, wer ein Können so beherrscht, daß die vollendete Leistung gewährleistet ist. Solches Können setzt lange Übung voraus. Nur beharrliche Übung führt zu wirklichem Können, und nur das wirkliche Können bringt die vollendete *Leistung*, sei es Tat oder Werk.

Jedes Tun kann je nach dem Können, das ihm zugrunde liegt, mehr oder weniger vollkommen, d. h. »meisterlich« sein. Das gilt beispielsweise für jeden Sport, aber auch für alles Tun, das unseren Alltag durchzieht. Es gehört zu den Irrläufern des menschlichen Geistes, die Möglichkeit meisterlichen Tuns nur in Leistungen zu suchen, die eine spezielle Begabung und einseitige Übung voraussetzen. In Wahrheit birgt jedes sich im-

merzu wiederholende Tun die Chance einer Vollendung in sich, die den, der sie erreicht, zum Meister dieses Tuns macht. In diesem Sinne kann es ein meisterliches Gehen, Laufen, Sprechen, Schreiben und vieles mehr geben und auch eine meisterliche Ausübung mancherlei Sports, die doch nichts zu tun hat mit jener Verfälschung des Meistertums, zu der die Rekordsucht, auf welchem Gebiet es auch sei, hintreibt. Und so gibt es die meisterliche Beherrschung des vielfältigen, auch des »geringen« Tuns, das sich alltäglich im Haus und auf dem Arbeitsplatz, im Amt und im geselligen Leben tausendfach wiederholt – und daneben auch den Meister besonderen Tuns.

Beim *Werk* geht es um mehr als um ein Tun, das sich im Vollzuge erfüllt. Beim Werk geht es um das, was das Tun *überdauert*. Das Werken erfüllt sich in einem *Gebilde*, das »besteht«, weil es vollendet in sich ruht. Das Meisterwerk ist gültig, weil man nichts hinzufügen, nichts wegnehmen kann. Jeder Zug ist notwendig, weil vom Ganzen gefordert.

Wie die vollendete Tathandlung, so setzt auch das vollendete Werk das große Können voraus und dieses wieder die Übung. Erst die lange Übung, die das große Können hervorbringt, zeitigt den Meister des vollendeten Werkes. Aber wie bei der Tathandlung ist auch beim Werk der Sinn der so verstandenen Übung das, was am Ende *herauskommt*.

Von einem »Meister«, sei es in Bezug auf ein Tun oder ein Werken, spricht man nur dort, wo das Gelingen nicht nur dann und wann, sondern mit Sicherheit eintritt. Sicherheit des Gelingens setzt aber mehr voraus als nur ein vollendetes Können. Was ist dieses »Mehr«? Es ist eine menschliche Verfassung, die den Erweis des vorhandenen Könnens sicherstellt. Ein Tun kann noch so gekonnt sein, eine Technik noch so beherrscht, solange der Mensch, der es ausübt, dabei noch abhängig ist von Laune und Stimmung, ungelassen und störbar, z. B. wenn jemand ihm zuschaut – dann ist er nur in sehr beschränktem Sinne ein Meister. Er ist es nur mit Bezug auf die Technik. Er ist es aber nicht mit Bezug auf sich selbst. Er beherrscht sein Können, das er *hat*, aber nicht sich als den, der er *ist*. Und wenn der Mensch mehr kann, als er ist, versagt im entscheidenden Augenblick oft auch sein *Können*. Dazu aber, daß man sich selbst in der Hand hat, kann nur eine besondere Übung hinführen, die sich nicht schon im technischen Können, sondern in einer *Verfassung des Menschen* erfüllt, in der auch die Bewäh-

rung sichergestellt ist. Das ist die *Übung* verstanden als *Exercitium.* Sein Sinn ist nicht die sichtbare Leistung, sondern ein innerer Gewinn. Bei solcher Übung geht es nicht nur um die Tat als solche oder um das sichtbare Werk, sondern um den im Üben sich *verwandelnden Menschen.* So gewiß die Voraussetzung echter Tat- oder Werkmeisterschaft eine Beschaffenheit des menschlichen Seins ist, so kann umgekehrt auch das Sich-Bereiten zu Werk oder Tat als ein Weg zum »Meistern« genutzt werden, der die Verkörperung des Seins im Dasein ist.

Dann verlagert sich der Sinn jeder Tat- oder Werkübung von außen nach innen. Mehr als um den sichtbaren Erfolg geht es dann um eine Verfassung des Menschen, deren Gefestigtheit zwar *auch* die vollendete Leistung zeitigt, deren Sinn aber eine Manifestation des Seins ist. So gesehen, kann jede Kunst Gelegenheit werden, sich im Zunehmen auf »dem inneren Weg« zu üben, und so versteht man dann auch, wenn der Japaner sagt: »Bogenschießen und Tanzen, Blumenstecken und Singen, Teetrinken und Ringen – es ist alles *dasselbe*«. Von der Leistung, vom »Werk« her, hat dieser Satz keinen Sinn. Aber wenn das durchgehende Anliegen begriffen ist: die wahre Selbstwerdung des Menschen, dann hat er eine ganz schlichte Evidenz.*

So also hat für den Japaner** jede Kunst wie auch jeder Sport einen Sinn über die Leistung hinaus: Ihre Übung zielt auf eine *Verfassung* des ganzen Menschen, dank der dann die vollendete Leistung spielend und wie absichtslos abfällt, ohne daß noch irgend etwas *getan* wird – so wie der Apfel vom Baum fällt, wenn er reif ist, ohne daß der Baum noch etwas *dazu* tut. Sie geschieht aus dem Wesen.

Das Kernstück dieser Verfassung, auf deren Entdeckung, Ausbildung und Festigung es in der Übung ankommt, ist die Unerschütterlichkeit des Schwerpunkts in der »Mitte«, also des *Hara.* Ich erinnere mich noch gut meiner Verwunderung, als ich im Bemühen, in das Wesen japanischer Meisterübungen einzudringen, – zunächst im Gespräch mit Meistern verschiedener Künste – immer wieder auf das mit besonderem Nachdruck

---

* Vgl. Dürckheim »Japan und die Kultur der Stille«. (Otto Wilhelm Barth-Verlag, Weilheim/Obb. 4. Aufl. 1963).

** Wenn wir hier, wie auch an anderen Stellen von »dem Japaner« sprechen, so ist damit natürlich nicht jeder Japaner gemeint, sondern der Japaner, der die Tradition des japanischen Geistes verkörpert.

ausgesprochene Wort »Hara« stieß. Ob ich mich mit einem Meister des Schwertes, des Tanzes, des Puppenspiels oder des Malens oder sonst einer Kunst unterhielt, unfehlbar kam am Ende seiner Darlegungen über den Gang der Ausbildung der Hinweis auf »Hara« als Angelpunkt alles Bemühens. Dabei wurde es mir bald deutlich, daß dies Wort Hara offensichtlich *mehr* bedeutete als eine Grund*bedingung* dafür, daß jedwede Technik dem, der sie besitzt, dann auch unstörbar zur Verfügung steht. Mit »Hara« schien für den Japaner vielmehr etwas Tiefstes, Letztes verbunden zu sein. Den letzten Zweifel daran beseitigte dann die Antwort eines japanischen Generals, den ich fragte, welche Bedeutung Hara in der Ausbildung des Soldaten habe. Der General war zunächst überrascht, von einem Europäer vor diese Frage gestellt zu sein. Er zögerte einen Augenblick mit seiner Antwort. Und dann sagte er ganz schlicht: »Der Sinn aller soldatischen Ausbildung *ist* Hara«. Ein erstaunlicher Satz, der verständlich nur ist, wenn man unter Hara die Gefestigtheit jener Verfassung versteht, die die Bewährung eines gelernten Könnens nicht weniger als die Bekundung soldatischer Tugend unter allen Bedingungen – insonderheit auch angesichts des Todes – zu einer unpathetischen Selbstverständlichkeit macht. Solche Verfassung hat aber zur Voraussetzung die Befreiung von der Vorherrschaft eines den Tod fürchtenden Ichs, die wiederum nur möglich ist durch eine Verankerung des Menschen in einem Seinsgrund, der, wie der Japaner sagt, »jenseits von Leben und Tod« ist und auf dessen Bezeugung in der Welt es letztlich allein ankommt. Wo, sei an einem Beispiel veranschaulicht:

Es war an einem heißen Sommertag in Tokyo, und ich erwartete Meister Kenran Umeji, meinen Lehrer im Bogenschießen. Einige Wochen hatte ich für mich allein geübt und freute mich darauf, dem Meister zu zeigen, daß ich meine Lektion gelernt hatte. Ich war gespannt, welche Überraschung die heutige Stunde bringen würde; denn jedesmal hatte es, wenn der Meister kam, eine Überraschung gegeben.

Das Erlernen einer japanischen Kunst – handle es sich nun um das Bogenschießen oder das Schwertfechten, das Blumenstecken oder Malen, das Schreiben der Schriftzeichen oder die Kunst des Tees – ist voller Seltsamkeiten für Schüler aus dem Westen. Wer zum Beispiel beim Bogenschießen meint, es käme aufs Treffen an, ist in einem Irrtum befangen. Worauf soll es

denn sonst ankommen? Nun – darüber sollte ich heute wiederum sehr eindringlich belehrt werden.

Der Meister erschien zur verabredeten Stunde – ein kurzes Gespräch bei einer Tasse Tee, und dann ging es in den Garten, wo die Scheibe stand. Mit dieser Scheibe war die erste Überraschung verknüpft, die ich gleich zu Beginn mit dem Bogenschießen erfahren hatte: Es war ein Strohbündel von etwa 80 cm Durchmesser, in Augenhöhe auf ein Holzgestell gelegt, und man kann sich vorstellen, daß ich nicht wenig verwundert war, als ich hörte, daß der Schüler im Bogenschießen erst einmal drei Jahre an dieser Scheibe zu üben hat und zwar auf eine Entfernung von 3 Metern! Drei Jahre auf drei Meter Entfernung auf ein Strohbündel von 80 cm Durchmesser schießen? Wird das nicht langweilig? Nein, im Gegenteil! Es wird, je mehr man in den Sinn der Übung eindringt, von Tag zu Tag aufregender; denn es kommt eben gar nicht aufs Treffen an – sondern? Nun, das sollte ich heute wieder einmal erfahren.

Ich trete also an. Der Meister steht vor mir. Ich verbeuge mich, wie es die Sitte gebietet, erst vor dem Meister, dann, mit einer Linkswendung, vor der Scheibe, nehme wieder Front zum Meister hin und vollziehe ruhig die ersten Bewegungen. In gelassenem Fluß muß eine Bewegung aus der anderen hervorgehen. Ich stelle den Bogen aufs linke Knie, nehme den einen der beiden gegen das rechte Bein gelehnten Pfeile auf, lege ihn auf die Sehne; die linke Hand hält ihn zugleich mit dem Bogen fest, und dann geht die rechte langsam in die Höhe, um – während der Atem voll ausfließt – wieder niederzukommen. Die Hand greift in die Sehne, und dann wird – langsam einatmend – endlich im Heben der Bogen allmählich gespannt. Das ist die entscheidende Bewegung, die so still und stetig geschehen muß, wie der Mond am abendlichen Himmel aufsteigt. Noch habe ich nicht die volle Höhe erreicht, bei der dann der im voll ausgespannten Bogen liegende Pfeil Ohr und Wange berührt – da durchfährt mich die Orgelstimme des Meisters: »Halt!« Erstaunt und etwas unmutig über diese Unterbrechung im Augenblick höchster Sammlung lasse ich den Bogen herab. Der Meister nimmt ihn mir aus der Hand, schlägt die Sehne einmal um die Bogenspitze herum und reicht ihn mir lächelnd zurück. »Bitte, noch mal!« Ahnungslos beginne ich aufs neue. – Die gleiche Bewegungsfolge läuft ab. Doch als es zum Spannen kommt, ist meine Kunst schnell am Ende. Der Bogen hatte die

doppelte Spannung erhalten, und meine Kraft reicht nun nicht mehr aus. Die Arme beginnen zu zittern, ich schwanke ohne Halt hin und her, die mühsam gewonnene Form ist zerschlagen; – der Meister aber fängt an zu lachen! Verzweifelt bemühe ich mich noch einmal. Es ist aussichtslos. Nichts als ein klägliches Scheitern! – Ich mag wohl recht ärgerlich dreingeschaut haben, denn der Meister fragt mich: »Worüber sind Sie denn böse?« – »Worüber? Sie fragen mich noch? Wochenlang habe ich geübt und in dem Augenblick, in dem es darauf ankommt, unterbrechen Sie mich, noch ehe ich geschossen!« Der Meister lacht noch einmal hell auf; dann wird er ernst und sagt etwa dieses: »Was wollen Sie eigentlich? Daß Sie *die* Form erreicht hatten, die zu erringen Ihre Aufgabe war, erkannte ich schon an der Weise, wie Sie den Bogen ergriffen. Aber *so* ist das: Wenn der Mensch eine Form seiner selbst, seines Lebens oder seines Werkes erreicht hat, um die er sich vielleicht lange bemühte, dann kann ihm nur *ein* Unglück geschehen: daß ihm das Schicksal erlaubt, im Erreichten *stehen*zubleiben! Will das Schicksal ihm wohl, dann schlägt es ihm das Gewordene, ehe es sich setzt und verhärtet, wieder aus der Hand. Dieses in der *Übung* zu tun, ist Sache des wissenden Lehrers. Denn worauf kommt es denn an? Doch nicht aufs Treffen! Beim Bogenschießen sowenig wie beim Erlernen irgend einer anderen Kunst geht es letzten Endes um das, was herauskommt, sondern um das, was herein kommt! Herein, d. h. *in* den Menschen *herein*. Auch das Sich-Üben im Dienst an einer äußeren Leistung dient über sie hinaus dem *Werden des inneren Menschen*. Und was gefährdet dies innere Werden des Menschen vor allem? Das *Stehenbleiben* im Gewordenen! Im *Zunehmen bleiben* muß der Mensch, im Zunehmen bleiben ohne Ende!«

Die Stimme des Meisters war ernst und eindringlich geworden – und in der Tat, dies Bogenschießen ist etwas ganz anderes als ein vergnüglicher Sport, in dem man miteinander im Treffen wetteifert. Es ist eine Lebensschule – oder um einen modernen Ausdruck zu gebrauchen, eine existentielle Praxis.*

Anfangs geht es natürlich darum, die äußere Technik zu lernen. Doch beherrscht man dann endlich die äußere Form, dann fängt die eigentliche Arbeit erst an, die unermüdliche

* Vgl. Eugen Herrigel »Zen und die Kunst des Bogenschießens«. (Otto Wilhelm Barth-Verlag, Weilheim/Obb., 12. Aufl. 1965).

Arbeit an sich selbst! Auch die Kunst des Bogenschießens ist für den Japaner wie jede andere Kunst nur eine Gelegenheit, zum Sein, d. h. zum eigenen Wesen zu erwachen. Das aber gelingt nur auf dem harten Weg der Läuterung vom eitlen und ehrgeizigen Ich, das gerade dadurch, daß es so sehr um das Gelingen der äußeren Leistung besorgt ist, die Vollkommenheit dieser Leistung gefährdet. Erst wenn dieses Ich überwunden ist, kann die rechte Leistung gelingen. Sie gelingt nun aber nicht mehr auf Grund eines vom ehrgeizigen Willen gesteuerten *Könnens*, sondern auf Grund einer Verwandlung im *Sein.* Die Leistung ist dann der Zeuge einer Verfassung, in der eine tiefere, man kann sagen übernatürliche Kraft in uns frei wird, die nun gleichsam ohne unser Zutun die vollkommene Leistung vollbringt. Der Sinn der Übung ist die Verwandlung.

So können wir auch die Worte eines alten Japaners verstehen, den ich nach seiner Meinung über die Wunderleistungen der indischen Yogis befragte. Er sagte: »Natürlich kann ein Mensch, der sich Jahre oder Jahrzehnte um die Ausbildung irgendwelcher Fähigkeiten bemühte, am Ende Leistungen vollbringen, die dem Ungeübten wunderbar vorkommen. Aber die Frage ist: was für einen Wert haben solche Leistungen? Sind sie nur das Resultat einer mit zähem Ehrgeiz errungenen Technik, dann sind sie ohne allen menschlichen Belang. Nur wenn sie Zeugnis einer *inneren* Meisterschaft sind, haben sie Wert.«

Soweit die Worte des alten Japaners. Überraschende Worte für uns Europäer, die wir allzusehr die Leistung als solche vergötzen. Denn meisterlich ist für den Osten immer erst die Leistung zu nennen, die innere *Reife* bezeugt, aus der die Leistung selbst abfällt wie die gereifte Frucht, die sich ganz ohne Zutun vom Baume ablöst. Wie das in der Wirklichkeit aussehen kann, will ich noch an einer Geschichte erläutern, die ich einmal gelegentlich eines Besuches in einem japanischen Kloster erlebte. Es war in Kyoto im Jahre 1941. Ein japanischer Freund hatte mir eine Begegnung mit Meister Hayashi, dem Abt des berühmten Zenklosters Myoshinji, vermittelt. Nun besteht in Japan die schöne Sitte des Schenkens. Der Gast bringt dem Hausherrn, wenn er zum ersten Mal zu ihm kommt, ein Geschenk mit, und ebenso zieht auch der Gast nicht, ohne ein Geschenk zu erhalten, von dannen. Das am höchsten gewertete Geschenk ist eines, das man selber gemacht hat. Und so sagte Meister Hayashi, als nach einem guten und langen Gespräch

die Stunde des Abschieds da war: »Ich möchte Ihnen etwas schenken. Ich *male* Ihnen etwas.« Zwei jüngere Mönche brachten die Malsachen herbei. Ein rotes Tuch wurde als Unterlage auf die Matten gebreitet, ein hauchdünnes Reispapier von etwa 60 cm Höhe und 20 cm Breite wurde darauf gelegt und oben und unten, damit es nicht rutschte, mit einem Bleistab beschwert. Dann wurden Pinsel und Tusche gebracht, aber nicht etwa die schon fertige Tusche, sondern ein Stück harte Tusche, die man erst durch langes Reiben in einem ausgehöhlten Stein, in dessen Mulde etwas Wasser gegossen wird, in flüssige Tusche verwandelt.

In gelassener Umständlichkeit, so als wenn er unendlich viel Zeit hätte – und ein Meister hat immer unendlich viel innere Zeit – begann nun der Abt sich selber die Tusche zu reiben. Hin und her und hin und her ging die Hand, bis allmählich das Wasser zum flüssigen Schwarz geworden war. Ich wunderte mich, daß der Meister das selber machte und fragte, warum man ihm diese Arbeit nicht abnähme. Die Antwort war sehr bezeichnend: »Im stillen Hin- und Hergehen der Hand, die mit Sorgfalt die Tusche bereitet, wird man ganz ruhig. Alles wird still – und nur aus einem unbewegt stillen Herzen kann etwas Vollkommenes aufblühen.« Dann also war es so weit.

Meister Hayashi kniete auf dem Boden, d. h. er saß auf seinen Fersen frei aufgerichtet, mit heiterer Stirn, losen Schultern und jener für den im Sitzen Geübten charakteristischen Gelöstheit des Oberkörpers, die von lebendiger Spannung erfüllt die tragende Mitte des gefestigten Rumpfes zur Voraussetzung hat. Mit einer unnachahmlich ruhigen und zugleich flüssigen Bewegung ergriff der Meister den Pinsel. Einen Augenblick ruhten die Augen wie verloren auf dem Papier, und dann war es, als mache sich der Meister nach innen zu ganz frei, auf daß das im Inneren geschaute Bild ungestört hervorkommen könne – ganz ungehindert von aller Sorge, es *könne* mißlingen, von allem Ehrgeiz, es *müsse* gelingen. So kam es denn auch hervor: Bekundung einer Meisterschaft, die mehr bedeutet als vollkommene Beherrschung eines Können.

Mit sicheren Strichen entstand ein Bild der Kwannon, der Göttin der liebenden Zugewandtheit. Mit ganz feinen Zügen erst das Gesicht, mit kräftigeren Strichen dann das fließende Gewand und die Blütenblätter, auf denen sie saß, und dann – ja dann kam der Augenblick, um dessentwillen ich diese Ge-

schichte erzähle – das Malen des »Heiligenscheines«, der den Kopf der Kwannon umgab, d. h. das Malen des vollendeten Kreises! Wir alle, die Zeugen waren, hielten den Atem an; denn die meisterliche Bekundung letzter Gelassenheit – diese Bekundung der souveränen Freiheit von aller Angst in einem unstörbar sich vollendenden Tun ist immer wieder ein tief ergreifendes Erlebnis. Man muß wissen, daß auf diesem hauchdünnen Papier jedes Stocken, jedes Innehalten des Pinsels einen Flekken erzeugt und alles verdirbt. Aber ohne auch nur einen Augenblick zu verhalten, tauchte der Meister den Pinsel in die Tusche, streifte ihn etwas ab, setzte ruhig an und – als sei es das einfachste Ding der Welt – *schrieb* er gleichsam den vollkommenen Kreis aufs Papier – das vollkommene Rund, das nun wie die Ausstrahlung göttlicher Reinheit den Kopf der Kwannon umfing. Ein ganz unvergeßlicher Augenblick. Und dann war eine so gute Stille im Raum, denn der vollendete Kreis vor uns spiegelte nur die Stille, die vom Meister ausging.

Als Meister Hayashi mir das Blatt überreichte, dankte ich ihm mit der Frage: »Wie macht man es nur, ein Meister zu werden?« Worauf er mit einem leisen Lächeln antwortete: »Einfach den Meister, der in uns ist, herauslassen.« Ja – »einfach herauslassen«.

Zur Stufe dieser Einfachheit ist ein langer Weg. Eben der Weg, den die Meister des Ostens lehren. Es ist der Weg der Übung, wie sie sie verstehen, der Übung, verstanden als exercitium ad integrum, d. h. der Befreiung vom Ich.

In jeder als Exercitium aufgefaßten Übung lernt der Mensch, sich selbst zu überwinden. Natürlich bedarf es auf dem Weg zum Können zuerst gespannter Aufmerksamkeit, eines harten, nie ermüdenden Willens und großer Treue, immer wieder dasselbe zu wiederholen, bis endlich das Können da ist. Die Übung im eigentlichen Sinne aber fängt erst dort an, wo die grobe Technik beherrscht wird, denn dann erst kann der Übende sein Ich zurücktreten lassen, das mit seinem Ehrgeiz und seinem Willen, zu glänzen, wie auch seiner Angst, zu versagen, störend im Weg steht. Nur, wo das Ich zurücktritt, kann das Gewinnen und Festigen der rechten Mitte gelingen.

Der hartnäckigste Widersacher auf dem Weg zum Gewinnen der Kraft der Mitte ist also das »kleine« Ich, das mit seinem Eigensinn immer wieder die Bezeugung jeglichen Könnens stört. Erst, wenn es gelingt, die Einmischung des Ichs auszu-

schalten, kann die vollkommene Leistung – nun aber als Frucht einer inneren Reife – hervorgehen. Dann ist der Verstand nicht mehr nötig, der Wille schweigt, das Herz ist still geworden, und beglückend und treffsicher zugleich vollzieht der Mensch das Gekonnte ohne sein Zutun. Nicht er schießt mehr auf die Scheibe, sondern *»Es«* schießt für ihn, die Kraft der Mitte.

Die Meisterleistung ist die, die nicht mehr vom Ich hervorgebracht wird, sondern von einer übernatürlichen Kraft in uns, die erst, wenn das kleine Ich sich nicht mehr dazwischenschiebt, die wunderbare Leistung hervorbringt. Der Mensch aber, der auf irgend einem Gebiet diese *Kraft des Wesens* erfahren und einmal gelernt hat, sich ihr zu überlassen, steht damit am Anfang eines Weges, auf dem ein neues, frommes und freies Lebensgefühl ihn trägt.

Der Übung von Hara liegt eine Einsicht darüber zu Grunde, wo die tieferen Möglichkeiten und Kräfte des Menschen beheimatet sind, und wo demgemäß in der Ausübung jedweder Kunst, d. h. während des *Tuns* der Schwerpunkt des bewegten Leibes sein muß. Im gefestigten Hara ist dieser Schwerpunkt zur zweiten Natur geworden.

Die mehr äußerlich technische Ausbildung von Hara geht von der allgemeinen Erkenntnis aus, daß alles tat- oder werkbezogene Tun im Wachsein von jenem Zentrum gesteuert wird, das wir gemeinhin das *Ich* nennen. Dieses Ich ist bei jedem Tun, das zum Erfolg führen soll, in vielerlei Hinsicht zugang:

1.) Das Ich faßt das im Tun Gemeinte objektiv ins Auge, es »fixiert« es. Es stellt es fest und hält es fest. Die Voraussetzung hierfür ist, daß das Ich sich auch *selbst* fest, d. h. bei der Sache hält, also nicht abspringt, sondern im unverwandten Fixieren der Sache nicht nachläßt, kurz, auf seinen Gegenstand konzentriert bleibt.

2.) Erst dank dieser Konzentration, dank dieses gegenständlichen Fixierens, in dem der Mensch einerseits die Sache, um die es geht, fest im Auge behält, andererseits sich in steter Bezogenheit auf sie festhält, verwandelt sich die tatbereite Antriebsenergie zum zielbzogenen Willen. Nur die nicht nachlassende Versammeltheit des Menschen in dem die Sache und sich selbst festhaltenden Ich erzeugt jene Geradlinigkeit und Stetigkeit der Willens- und Zielkraft, die die Voraussetzung sowohl für den Fortschritt in einer Technik wie für das Gelin-

gen einer Leistung ist – solange die Technik noch nicht automatisiert ist!

3.) Der innere Gewinn einer Automatisierung liegt nun im Zurücktretenkönnen des fixierenden Ichs. Erst wo es der Ichkraft nicht mehr bedarf, kann die Leistung gleichsam hervorblühen. Und umgekehrt, erst wo tat- und werksicheres Tun möglich ist ohne Beteiligung des Ichs, kann sich der Mensch inmitten seines Tuns der in ihm waltenden Kraft aus dem Wesen innewerden. So kann dann ein Tun zum Tor der Erleuchtung werden.

4.) Das Ich ist nicht nur die formale, im Sinne eines »persönlichen Ichs« immer gleichbleibende Bedingung jedes gegenständlichen Erlebens, sondern meist auch sein »materiales« Sinnzentrum. In ihm befangen, hat der Mensch vor allem eines im Sinn: sich in diesem vergänglichen Dasein zu bewahren. Wo sein Subjekt-sein ganz von diesem Ich bestimmt ist, sucht der Mensch sich als der, der er ist, durchzusetzen und zu erhalten und bekundet das in seinem nie schweigenden Wunsch nach Bestätigung und Absicherung seiner »Position«, sowie in seiner nie schweigenden Sorge und Angst vor Minderung, Herabsetzung oder gar Vernichtung. Er fühlt sich immer irgendwie »bedroht« und sucht bei allem, was er tut, nach Sicherheit, Geltung und Macht, sucht sich zu sichern, zu glänzen und zu herrschen. Das ist es, was die Psychologie gemeinhin das »kleine Ich« nennt.

Alles vom kleinen Ich getragene Tun ist durchwittert von der Sorge, die Leistung könne mißlingen und dieses Mißlingen das Ich in seiner Position gefährden, sei es auch nur durch einen Verlust an Prestige. Welche Rolle spielt die Angst vor dem Sichblamieren! Durch alles ichbedingte Erleben und Tun spuken gleich immer wachen Gespenstern Geltungsbedürfnis, Schmerzscheu und Angst; denn in allem ichbedingten Erleben fehlt dem Menschen das Vertrauen in die Kraft aus dem Wesen, die seine Stellung in der Welt von woanders her sichert und trägt.

5.) Wo das Ich noch vorherrscht, stellt es sowohl jede sachliche Einstellung wie jede echte Diensthaltung in Frage. Solange Tat- oder Werkleistung allein auf dem Vermögen gegenständlichen Fixierens, konzentrierter Willenskraft beruhen und beides obendrein seine Antriebsquelle und seine Kontrollinstanz in dem nur auf sich selbst bedachten Ich hat, steht alles

menschliche Tun auf schwankendem Boden. Ein sicherer Grund ist erst gefunden, wo der Mensch woanders als im Ich gründet, d. h. auch in seinem Selbst- und Weltbewußtsein in seinem Wesen verankert ist. So geht es gerade auch dort, wo der nächste Sinn eines Tuns die Vollkommenheit einer Leistung ist, um das Finden jenes Schwerpunktes, der anzeigt, daß der Mensch sein Ich gelassen hat und nun »gelassen« in der Mitte seines Wesens ruht und aus ihr heraus handelt.

Im ausgebildeten Hara besitzt der Mensch die Kraft und die zuverlässige Präzision zu Leistungen und Taten, die auch das vollendetste Können, der härteste Wille und die gespannteste Aufmerksamkeit allein nicht zu gewährleisten vermögen. »Vollendet gelingt nur, was mit Hara getan wird. »So wie das Leben als Ganzes sich nur zu vollenden vermag, wo der Mensch wirklich eins wird mit seiner Erd-Mitte – so auch »gelingt« jede Bezeugung des Lebens, sei es als Kampf, Kunst oder Liebe nur dem, der *Hara* gewann. Aber der eigentliche Sinn von Hara liegt nicht in der durch ihn ermöglichten Meisterschaft über die Welt, sondern in jener nur mit Hara zuverlässig ermöglichten und erlebbaren Präsenz des überweltlichen Seins, das in der Welt zu bezeugen die Bestimmung des Menschen ist.

HARA IN DER JAPANISCHEN SPRACHE*

Alles, was Hara dem Japaner bedeutet, spiegelt sich wieder in seiner *Sprache.*

Eine Kenntnisnahme der Bedeutung, die das *Wort* »Hara« für sich und in Verbindung mit anderem hat, kann die Einsicht in den Sinn von Hara ganz wesentlich vertiefen.

Hara bedeutet, wie wir schon wissen, wörtlich übersetzt, *Bauch.* Zur Bezeichnung der Bauchgegend hat der Japaner auch das Wort fukubu und onaka. Onaka heißt wörtlich »die geehrte Mitte« und ist die kindliche, wie auch die volkstümliche Bezeichnung für Bauch. Hara, ebenso wie fukubu und onaka, also Bauch, meint, so leicht hingesagt, die ganze Gegend vom Magen bis zum Unterleib. Und wie bei uns gliedert sie sich dann in Magen, japanisch »i«, und das, was »unter dem Nabel« ist. »Unter dem Nabel« heißt Kikai, und dies Wort Kikai spielt eine gewisse Rolle in der festen Verbindung mit Tanden, womit der Japaner die Stelle etwa 5 cm unter dem Nabel bezeichnet. Und »Tanden« bezeichnet den Schwerpunkt als solchen, der im gefestigten Hara bewahrt wird.

»Hara« hat eine sehr viel weitergehende Bedeutung, für sich und in Verbindung mit anderen Worten, als bei uns das Wort Bauch. Natürlich finden sich in der japanischen Sprache auch allerhand Wortverbindungen und Sprachwendungen, die sich lediglich auf die physiologische Bedeutung des Bauches wie auf Erlebnisse beziehen, die nur mit dieser zusammenhängen. Zum Beispiel: Hara* ga itai, »der Bauch tut weh«, oder Hara ga haru, »der Bauch spannt sich« (vom vielen Essen).

* Verfasser verdankt die Grundlagen zu diesem Abschnitt seinem seinerzeitigen japanischen Mitarbeiter Prof. Fumio Hashimoto, Tokyo.

Weitere Parallelen zu unserem Sprachgebrauch, die den mehr geistigen Sinn von Hara betreffen, ergeben sich daraus, daß der Bauch, und zwar der »dicke Bauch« wie bei uns mit dem Anblick der Fülle die Vorstellung nicht nur leiblicher Befriedigung, sondern auch seelischer Zufriedenheit erweckt.

Das dickbäuchig-behäbige Dastehn erweckt, ebenso wie bei uns, die Vorstellung von einem Menschen, dem nichts fehlt. Der dicke Bauch strahlt gleichsam, für den Japaner wie für uns, eine behagliche, mit sich und der Welt zufriedene Ruhe aus. Der Japaner hat den Ausdruck »haratsuzumi«, das bedeutet »Bauchtrommel«. Gemeint ist der Bauch in seiner gespannten Fülle, in der er gleichsam darauf wartet, betrommelt zu werden, so als wolle er schon gern von selber »tönen«. Haratsuzumi wo utso heißt »die Bauchtrommel schlagen« in der Bedeutung »ein zufriedenes Leben führen«. Ganz üblich ist auch – jeder Student kennt ihn schon aus der chinesischen Klassik – der Ausdruck kofuku gekijô, wörtlich: »den Bauch schlagen und auf die Erde treten«. Der Sinn dieses Ausdrucks ist mit der Vorstellung vom Zustand des Volkes der alten Chinesen aus der Zeit der heiligen Kaiser Yao und Shun verbunden. Das war die Zeit der »zufriedenen Menschen«. Ausdruck eben dieser Zufriedenheit ist kofuku gekijô. Da lebte das Volk friedlich dahin, ohne sich viel um den Staat zu kümmern, geschweige denn irgendwelchen politischen »Idealen« Aufmerksamkeit zu schenken. Doch das war es ja gerade! – daß es dahinlebte, als hätte man keinen Kaiser nötig. Das Volk war zufrieden und machte: kofuku gekijô, d. h. trat voll Behagen mit dickem Bauch von einem Fuß auf den anderen, ohne sich von der Stelle zu bewegen. Und ist es nicht immer ein schlechtes Zeichen für die Zeit, wenn auch das Volk anfängt, so viel von Tugend und Vaterlandsliebe zu reden?

Weniger positiv ist die Wendung: Hara (oder Shifuku) wo koyasu, d. h. »den Bauch (im Sinne von Privatbauch) fett machen«. Sie hat die Bedeutung »ungerechten Gewinn erzielen, Privatgeschäfte machen« oder auch »sich bestechen lassen«.

Wir haben die Wendung: »sich den Bauch vor Lachen hal-

---

* Wo Japanisch in europäischer Schrift wiedergegeben wird, pflegt man die Hauptworte wie im Englischen mit kleinen Anfangsbuchstaben zu beginnen. Indem wir »Hara« groß schreiben, übernehmen wir dieses Wort als Begriff in die deutsche Sprache.

ten«, oder man lacht, »daß einem der Bauch weh tut«, der Bauch »platzt«. Das Entsprechende findet sich auch im Japanischen: Hara wo kakaeru – sich den Bauch halten; Hara no kawa wo yoseru – »die Bauchhaut falten«, beides im Sinne von »unmäßigem Lachen«, und Hôfuku zettô suru »sich den Bauch haltend nach hinten umfallen«.

Soweit handelt es sich durchweg um Wendungen, die ihre Entsprechungen in der deutschen Erfahrungswelt und Sprache haben. Doch nun zum »ganz anderen«.

Der Japaner spricht vom Hara no aru (nai) hito, d. h. dem »Mann mit (ohne) Bauch«, von dem Hara no dekita (dekite inai) hito, d. h. dem Manne, der »mit dem Bauche fertig (nicht fertig) ist«; spricht vom Hara no ôkii oder ôkina (bzw. chiisai oder chiisana) hito als dem »Manne mit großem bzw. kleinem Bauch« und ebenso von dem Hara no hiroi bzw. semai hito als dem »Manne mit breitem und engem Bauch«. Mit all dem ist aber nicht eine *physiologisch* sichtbare Verschiedenheit, sondern ein *charakterlicher* Tatbestand, eine *seelisch-geistige* Beschaffenheit gemeint. Was der Hara no aru hito bedeutet? Eben davon handelt dieses ganze Buch! An dieser Stelle geben wir daher nur die direkten Bedeutungen, ohne ausführlicher auf ihren Zusammenhang mit dem Bauch und ihren tieferen geistigen Sinn einzugehen. Nur dies sei vorausgeschickt: Die Beschaffenheit dessen, woran der Japaner bei »Hara« denkt, betrifft das für ihn Wesentliche der Charakter- und der Lebensbestimmung des Menschen. Hara ist das Zentrum des Menschenleibes – aber der Leib ist, weil er ein Menschenleib ist, mehr als eine bloß biologisch-physiologische Sache. Er bedeutet zugleich *das* Zentrum im geistigen, genauer gesagt naturgeistigen Sinn. So beziehen sich Hara und Sprachwendungen mit Hara auf den Charakter in seiner *Totalität*, auf die *Grund*beschaffenheit seines Charakters und damit auf die Gesamtverfassung des Menschen, ferner auf die Kennzeichnung besonderer geistiger Eigenschaften, von denen die rechte Gesamtverfassung abhängt und in denen sie sich ausdrückt.

Was ist also der Hara no aru hito? Die alle Bedeutung zusammenfassende Antwort lautet: ein Mensch mit *»Mitte«*. Der Hara no nai hito ist dementsprechend ein Mensch, dem die Mitte fehlt. Der Mensch, dem die Mitte fehlt, kommt leicht aus dem Lot. Umgekehrt: der sie hat, ist immer im Lot. Der Mensch mit Mitte hat aber auch etwas Ruhig-Umfassendes. Er hat

menschliche Breite. Eben dies meint auch der Ausdruck Hara no aru hito. Und wenn dies Moment noch besonders hervorgehoben werden soll, dann spricht man von dem Hara no hiroi hito. Damit meint man aber, wie auch schon mit dem Hara no aru hito, den Menschen, der einen großen *Sinn* hat, großzügig und weitherzig ist, demgegenüber der Hara no nai hito, bzw. sein Gegenteil, etwa mit Bezug auf die Haltung anderen Menschen gegenüber, aber auch gegenüber plötzlichen Umständen, und dann meint es nicht nur eine Weise zu empfinden, sondern auch zu reagieren und zu urteilen. Der Mensch mit Mitte hat ein ruhiges, abgewogenes Urteil. Er hat ein Maß für das, was wichtig oder unwichtig ist. An ihm legt sich die Wirklichkeit gleichsam ruhig und unverstellt in ihren tatsächlichen Gewichtsverhältnissen auseinander. Der Hara no aru hito läßt die Wirklichkeit ruhig auf sich zukommen; es kann ihn nichts erschrecken, nichts aus seiner gelassenen Bereitschaft herausschrecken. Aber das ist so, nicht weil er ein dickes Fell hätte, sondern auf Grund einer bestimmten inneren Verfassung. Charakteristisch für sie ist eine Tiefenelastizität, dank derer der Mensch sich mit größter Selbstverständlichkeit und Ruhe der jeweiligen Lage entsprechend »verfaßt« und verhält. So bedeutet die Wendung Hara no aru hito auch ganz unmittelbar: Der Mensch, der im gegebenen Augenblick weiß, was er zu tun hat. Es bringt ihn nichts aus der Fassung. Wenn plötzlich Feuer ausbricht und alles durcheinanderschreit, dann tut der Hara no aru hito ganz ruhig und ganz unmittelbar das Richtige, sieht nach dem Wind, rettet das Wichtige, holt Wasser und handelt ohne Stockungen, selbstverständlich, der Lage entsprechend und klar. Der Hara no nai hito ist von alledem eben das Gegenteil.

Der Hara no nai hito bezeichnet den Menschen ohne ruhiges Urteil. Es fehlt ihm das zur zweiten Natur gewordene Maß. So reagiert er zufällig und subjektiv, willkürlich und sprunghaft; er kann nicht zwischen wichtig und unwichtig, wesentlich und unwesentlich unterscheiden. Sein Urteil ist nicht in der Sache begründet, sondern in augenblicksbedingten Faktoren und nur subjektiven Urteilsgrundlagen, als da sind Stimmung, Laune, »Nerven«. Der Hara no nai hito erschrickt, ist nervös, und zwar nicht, weil er besonders »empfindsam« wäre, oder besonders labile Nerven hätte, sondern weil ihm jene Achse

fehlt, kraft derer er nicht aus seiner Mitte zu werfen ist und sich in jeder Lage reizadäquat und sachgemäß einstellen kann. Der Hara no nai hito ist eingleisig und starr, vom Kopf oder vom Herzen her fixiert oder haltlos. Er reagiert in plötzlichen Ernstsituationen entweder mit sturen Eigenläufigkeiten oder völlig direktionslos.

Hara in diesem Sinne ist nur zum geringsten Teil Veranlagung. Er ist vor allem Ergebnis stetiger Selbst-Übung und Zucht, also Frucht einer selbstverantworteten persönlichen Entwicklung. Das meint der Japaner, wenn er vom Hara no dekita hito spricht, vom Menschen, der mit Bezug auf den Bauch, d. h. mit sich »fertig« geworden, das heißt reif ist. Bleibt diese Entwicklung aus, dann haben wir den Hara no dekite inai hito. Damit ist immer auch der *unreif* Gebliebene gemeint, der, im geistigen Sinne, zu Junge. Der Japaner sagt auch: Hara no dekite inai hito wa hito no ue ni tatsu koto ga dekinai: Ein Mensch, der mit seinem Bauch noch nicht fertig ist, der kann nicht über anderen stehen (ist nicht zur Führung geeignet). Das hängt nicht allein am Alter. Man sagt oft zur Charakterisierung eines jungen Menschen: Wakai keredomo hara ga dekite iru. Er ist zwar jung, hat aber schon einen »fertigen Bauch«. Immerhin, in der Regel wird das Wort Hara no dekita hito in erster Linie auf ältere Menschen zutreffen, schon deswegen, weil die Frucht der geistig-seelischen Übung Zeit zum Reifen braucht.

Erst mit Bezug auf diesen reiferen Menschen, den Hara no dekita hito, kann auch die Rede vom Hara no ôkii hito, dem Menschen mit einem großen Bauch sein, wobei aber das Wort ôkii »groß«, seinen besonderen Klang nur in Verbindung mit Hara hat. Es bedeutet, wie wir oben schon sagten, großzügig, weitherzig, großmütig, dies alles aber nie im Sinn schwächlicher Nachsichtigkeit. Der Japaner hat im Zusammenhang mit dem Begriff Hara no ôkii hito die Wendung seidaku awase nomu, wörtlich: »Das Reine und das Trübe zusammen schlucken«, in der Bedeutung »annehmen«, ja mehr noch »alles willkommen heißen« und »allem seinen Platz geben«. Immer wird als typisch dafür Saigô Takamori * genannt. Er war dafür bekannt, daß er nie etwas Schlechtes über einen anderen sagte. Auch dem noch so Gemeinen wußte er »seinen Platz« zu geben und so

---

* Saigô Takamori ist der populärste Held der japanischen Restauration.

auch von ihm noch etwas zu lernen. Deswegen vermochte er auch, das Widrige, sofern es ihn selbst traf, nicht nur zu dulden, sondern sogar willkommen zu heißen; er vermochte aus allem etwas zu gewinnen. In dieser Haltung wird überhaupt etwas spezifisch Japanisches sichtbar. Der Japaner liebt nicht das moralisierende Klassifizieren, wiewohl es das natürlich auch gibt. Typisch japanisch aber ist jene Haltung, die das Leben, *so wie es ist*, zu bejahen und in seiner konkreten Einmaligkeit hinzunehmen und gelten zu lassen vermag, statt es in rational oder ethisch festgelegte Klischees oder Schemata einzuordnen. Jedenfalls ist dies ein volkstümliches Ideal, dem gegenüber alles unfruchtbare Murren als haltungslos und jede engherzige Verurteilung als kümmerlich empfunden wird. Viele Japaner stoßen sich daher auch am Satz von Konfuzius, in welchem vor dem Verkehr mit schlechten Menschen gewarnt wird, und auch an dem Volkswort shu ni majireba, akaku naru, d. h. »wenn man rot berührt, wird man selber rot«. Sie empfinden diese Auffassung als kleinlich und dürftig und stellen ihr die Haltung des Hara no ôkii hito gegenüber, der sich nicht damit begnügt, das Gemeine zu vernichten, sondern sich stets bereit findet, in allem das Positive zu suchen.

Der Hara no chiisai hito, der Mensch mit dem kleinen Bauch, ist immer auch ein Hara no dekite inai hito, d. h. einer, der mit seinem Bauch nicht fertig ist. Er ist in jeder Hinsicht ein Bild der Unreife. Er ist eng im Umgang mit anderen, wird leicht irritiert, zeigt sich bald durch dieses, bald durch jenes unangenehm berührt und verscheucht dadurch die andern. Er freut sich andererseits über jede Schmeichelei und hält zu denen, die seiner Meinung zustimmen. Der Hara no chiisai hito kann auch mit dem Trüben dieser Welt nicht umgehen. Er ist ein kleiner Moralist, der im Grunde Angst vor dem wirklich Reinen hat. Er hat Minderwertigkeitskomplexe und, wie dieser Typus immer, zugleich Überwertigkeitstendenzen. Der »Ichsüchtige« und sich ichhaft sichernde Mensch kann niemals ein Hara no hito sein, und umgekehrt ist ein wirklicher Hara no aru hito mit seiner breiten Bereitschaft auch immer gelassen in allen Dingen, die ihn selber betreffen.

So also ist »Hara« etwas, wodurch der *ganze* Mensch eine besondere Beschaffenheit hat, ja, man kann eigentlich sagen, überhaupt erst »ein ganzer Mensch« ist. Wo aber Hara fehlt, ist der Mensch noch nicht »ganz«. Diese Auffassung kommt

auch in anderen Sprachwendungen deutlich zum Ausdruck. Wenn man von irgendeiner Handlung sagt, daß sie »mit dem Bauche« geschehe, dann meint man damit, daß sie nicht mit irgend einer abgetrennten Funktion, nicht mit irgend einem spezialisierten Organ geschieht, sondern mit dem *Ganzen* des Menschen, mag sich auch der Mensch jeweils dieses oder jenes Organs speziell bedienen. In diesem Sinne spricht man z. B. von einer Hara-goe, einer »Bauchstimme«, oder von Hara de kangaeru, »mit dem Bauch denken«.

Hara im eigentlichen Sinne hat nichts mit einer physischen Fülle des Leibes, also mit einem dicken Bauch zu tun. So können Menschen ohne äußeren Bauch doch Bauch im geistigen Sinn haben, wie umgekehrt Menschen mit einem dicken Bauch ohne geistigen Bauch sein können. Das könnte den Anschein erwecken, daß hier überhaupt kein physiologischer Zusammenhang bestünde. In Wahrheit besteht aber eine physiologische Beziehung, nur ist sie nicht so unmittelbar im Hinblick auf die äußeren Größenverhältnisse abzulesen. Eine erste Ahnung von dem hier vorliegenden psychologischen Zusammenhang mag am leichtesten durch den Hinweis auf die Tatsache der Bauchstimme aufdämmern. Die Bauchstimme kommt tatsächlich aus dem Bauch, und ein Mensch, der aus dem Kehlkopf oder aus der Nase oder aus der Brust spricht, ist in diesem Augenblick oder überhaupt anders als der, der aus dem Bauch spricht. Jeder kennt solche Unterschiede und weiß auch, daß seine eigenen verschiedenen Stimmen verschiedene Stimmungen und Geisteshaltungen bekunden. Der Schreck verschlägt einem die Stimme. Schmerz, Angst, ja schon Besorgnis können dazu führen, daß einem die Stimme mehr oder weniger im Halse stecken bleibt, zumindest etwas gepreßt klingt. Wer ein wenig darauf zu achten gelernt hat, kann aus dem Stimmwandel eines Sprechenden unschwer allerhand Stimmungs- und Haltungswandel ablesen. Es ist hier noch nicht der Ort, auf die Sache selbst einzugehen. Doch gilt es, sich von vornherein das Entsprechungsverhältnis von innerer Haltung und dem »Bauch« im leiblichen Sinne gegenwärtig zu halten. Hara ist immer in erster Linie »geistig« gemeint, aber eben dieses »Geistige« hat seine physische Entsprechung. So unterscheidet der Japaner auch ganz allgemein die Stimme, die nur aus dem Mund kommt, wie die, die aus dem Herzen kommt von der, die aus dem Bauch kommt und registriert sehr feinfühlig die psychologische

Bedeutung dieser Unterschiede. Die Hara-goe, die Stimme, die aus dem Bauch kommt, schätzt er als Ausdruck integrierter Ganzheit und totaler Beteiligtheit. Echte Bauchstimmen bezeugen immer Volumen und Tiefe. Wer Tiefes aus dem Kehlkopf sagt, dem glaubt man nicht, er ist verlogen.

Der Meister beurteilt so die Reifestufe des Schülers auf Grund der Klangfarbe seiner Stimme, und der Japaner achtet ganz allgemein auf die Stimme seines Gegenübers. Er traut nur den Stimmen, die »aus dem Bauch kommen«.

Das Wort Hara de kangaeru besagt mit Bezug auf das Denken wie die Hara-goe mit Bezug auf die Stimme die Teilhabe des ganzen Menschen, bedeutet also ganz-menschliches Denken. Hara de kangaeru steht im Gegensatz zum atama de kangaeru oder gar atama no saki de kangaeru, »mit dem Kopf«, oder gar, »mit der Kopfspitze« denken. Der Japaner sagt, wobei er sich mit dem Finger an die Stirne klopft: Koko de kangaeru no wa ikemasen. »Hiermit muß man nicht denken«, und fügt gern hinzu: »Hara de kangaenasai!« – »bitte denken Sie doch mit dem Bauch!« Damit meint er: »Nicht so verstandesmäßig, intellektuell, sondern tiefer, bitte, als ganzer Mensch, aus dem Wesen heraus!« Aber freilich, das alles hat eine Voraussetzung: Man muß »Bauch *haben*«. So gibt es die Wendung: Hara no nai hito wa, Hara de kangaeru koto ga dekinai. Ein Mensch ohne Bauch kann nicht bauchdenken. Das ist keineswegs eine Tautologie. Auch ein Mensch ohne Bauch kann gelegentlich mit dem Bauch denken. Aber das, worauf es ankommt, ist nicht die momentane, sondern die habituelle Haltung, bzw. die konstitutionell gewordene Disposition, die sich dann in der aktuellen Situation mit Selbstverständlichkeit bewährt. Interessant in diesem Zusammenhang ist auch die japanische Bezeichnung für »Plan«, fukuan, was wörtlich »Bauch-Entwurf« bedeutet. Das aus dem Bauch Kommende allein – so klingt es in diesem Ausdruck an – hat in sich »lange Sicht« und »Boden« und »steht«, im Unterschied zu dem unsicheren, zufälligen Einfall oder der nur verstandesmäßigen Überlegung.

So wird es immer deutlicher, daß das Wort »Hara« etwas bezeichnet, das dem Menschen, der es besitzt, besondere Fähigkeiten gibt – sowohl aktive, wie passive (rezeptive). Hara vermittelt dem Menschen Erfahrungen, die über die der fünf Sinne hinausgehen, sich aber keineswegs mit Erfahrungen aus Instinkt oder Intuition decken. »Hara« bedeutet jenes umfas-

sende Empfangs- und Gestaltungsorgan, das im Grunde der »ganze Mensch« ist, der sich auch als ganzer Mensch zu erweisen vermag. Wir sahen schon, wie die Hara-*Übung* den Menschen aus der ihn einschränkenden Befangenheit im kleinen Ich heraus hebt und zum Handeln aus seiner Ganzheit heraus befreit.

Das im Hara verankerte Selbstbewußtsein ist das Bewußtsein eines Selbstes, das mehr ist als das bloße Ich und also einerseits nicht notwendig berührt wird, wo das Ich berührt oder verletzt wird, und zum anderen mehr umfaßt und vermag, als das kleine Ich des Menschen. In diesem Zusammenhang ist ein interessanter Begriff zu erwähnen, der in der japanischen Welt eine bedeutsame Rolle spielt: das ist *Haragei*, wörtlich »Bauchkunst«.

Haragei ist jedes Tun, das vom Bauch her vollendet ist, somit auch jede Kunst; denn nur vom Hara her kann sie zu ihrer Höhe geführt werden. Im menschlichen Raum kann das Vollendete nur aus einem in seine *Ganzheit* gelangten Menschen erblühen. So gelangt im Begriff Haragei das Harabewußtsein des Japaners zu einem Gipfelpunkt. Wer Haragei beherrscht, der hat »es« gewissermaßen erreicht. Alle Weg-Künste, als da sind: der Tee-Weg, Bogen-Weg, Sitz-Weg, Schwert-Weg etc., sind der Idee nach und in ihrer Höchstform Haragei. Aber auch schon im täglichen Leben sind die echten Beziehungen von Mensch zu Mensch, die vorübergehenden wie die dauernden, durch Haragei gekennzeichnet. So beispielsweise ein Gespräch. Das wahre Gespräch muß gleichsam von Bauch zu Bauch geführt werden, nicht mit Kopf und Mund. Kopf und Mund sind, wenn es in Ordnung ist, nur Organe, nicht Eigenkräfte. Doch geben wir ein bestimmtes Beispiel für Haragei: Ein Mann geht auf der Straße. In wenigen Metern Abstand folgt ein anderer ihm nach. Der Mann vorne, ohne sich umzudrehen, spürt: »Der da hinter mir führt etwas gegen mich im Schilde«. Aber er geht ruhig und ohne sich umzudrehen weiter. Der Mann, der nachfolgt, der tatsächlich einen Überfall plant, spürt: »Der Mann da vorn fühlt, was ich vorhabe«, und er spürt: »Der muß stark sein« – und so sagt er sich: »Lassen wir es lieber sein«. In diesem Fall liegt Haragei von beiden Seiten vor. Mit Bezug auf den Vorangehenden bedeutet es Gespür. Zugleich aber bedeutet es eine Ausstrahlungskraft, die den anderen er-

reicht. Beim Räuber ist Haragei auch die Fähigkeit, besser gesagt eine »Gesamtverfassung«, aus der heraus er unmittelbar die Kraft des anderen, der doch gar nichts anderes tut, als ruhig vor ihm weiterzugehen, spürt. Es liegt nah, hier von »Ahnung« oder »Intuition« zu sprechen, und doch decken diese Begriffe den Tatbestand nicht. Es ist nicht nur eine Ahnung, sondern eine faktische Wahrnehmung der Realität, ist keine nur plötzliche Intuition, sondern die Bewährung einer Dauer-Antenne. Und überdies zeigt sich, wo Haragei vorliegt, nicht nur eine Empfangsleistung, sondern eine Wirkkraft. Der Mensch im Zustand des Haragei ist nicht nur ein feinspüriges Empfangsgerät*, sondern zugleich ein mächtiges Sendegerät. – Auch das Hin und Her von Frage und Antwort im Zen ist Haragei. Mit dem Verstand und den fünf Sinnen ist da nicht auszukommen. Und doch ist Haragei keineswegs etwas »Übernatürliches« – es sei denn für die, für die das Natürliche nur das umfaßt, was sie mit den fünf Sinnen und ihrem Verstand zu begreifen vermögen. Man könnte umgekehrt sagen: Haragei bedeutet gerade das volle sich Auswirkenkönnen der »Natur«, die durch die Beschränkung auf die fünf Sinne und den Intellekt »verhindert« ist.

Wie man sieht, vollzieht sich mit der Zunahme von Hara und ihrer Aufgipfelung im Haragei gleichsam rundherum eine Verwandlung aller Vermögen des Menschen. Er nimmt die Wirklichkeit feinspüriger *auf*, vermag das Aufgenommene anders *hin*zunehmen; er verarbeitet es und reagiert infolgedessen auch anders, und endlich geht etwas anderes von ihm aus. Er wirkt aus einer anderen Kraft und mit anderer Wirkung auf sein Gegenüber. Die drei Grundbeziehungen zu Leben und Welt: das *Aufnehmen*, innere *Verarbeiten* und *Antworten* verwandeln sich im Sinn einer Erweiterung, Vertiefung und Steigerung der Gesamtpersönlichkeit. Sie wird im ganzen breiter, tiefer und mächtiger.

Am Beispiel des Mannes, der den hinter ihm herkommenden Feind einerseits unmittelbar fühlt, zum andern sich in keiner Weise aus der Ruhe bringen läßt und aus dieser Ruhe heraus den andern im Schach hält, werden in besonderer Weise jene geistigen Eigenschaften sichtbar, an die der Japaner zuerst

* Vielleicht wird die Haraforschung mit der Zeit etwas zur Erforschung der Telepathie beitragen können.

denkt, wenn von Hara die Rede ist: Unbedingte, also von keiner Bedingung abhängige *Ruhe*, zugleich aber gesteigerte Empfindsamkeit und vernehmende Auffassungskraft, verbunden mit gesteigerter Bereitschaft für jede Überraschung und zugleich jener Fähigkeit zu blitzschneller Entscheidung, die immer eine unverstellte Gelöstheit zur Voraussetzung hat.

Wir haben im Deutschen einen Ausdruck, der sehr schön einen hier zu nennenden japanischen Ausdruck wiedergibt. Wir sprechen von einem »gesetzten Menschen«. Ein japanischer Grundbegriff mit Bezug auf Hara ist Hara ga suwatte iru (bzw. suwatte inai) = jemandem ist der Bauch gesetzt, bei jemandem »sitzt« der Bauch (bzw. »sitzt nicht«). – Der Gegensatz dazu ist Hara ga tatsu (Haradachi), d. h. »jemandem steht der Bauch auf« (»stellt sich der Bauch hoch«), was soviel bedeutet wie Aufbrausen, Zornigwerden, »Hochgehen«, etwa in dem Sinne, wie wir sagen können: Ein gesetzter Mensch geht nicht so schnell hoch. Der Japaner denkt beim Hara suwatte imasu, d. h. beim »gesetzten Bauch« nicht nur an die mit ihm einhergehende »Unbewegtheit« (nicht Unbeweglichkeit) des Herzens, die unumstößliche Gemütsruhe und breitspurige Gelöstheit (Unverkrampftheit), sondern auch an die damit gegebene Voraussetzung situationsgemäßer, schneller und zielsicherer Stoßkraft! Die »Unbewegtheit«, die den »Gesetzten« auszeichnet, meint also eine Stetigkeit des gelassenen Gemütes, in der der Mensch immer auch auf alles »gefaßt« ist. Er kann jeder Situation »gemäß« reagieren, und auch wirft ihn nichts um.

Das *Sitzen*, das nicht nur äußerlich korrekt, sondern auch innerlich richtig ist, ist nur mit Hara möglich. So bezieht sich das Hara ga suwatte imasu, der Harasitz, nicht nur auf Stellung und »Gewicht« des Bauches im Ganzen des Körpers; in der Wortbedeutung klingt auch die »Stimmung« des stabilen Sitzens mit an. Diese Stabilität bedeutet zugleich äußeres wie inneres Gleichgewicht, bedeutet also sowohl, daß die innere Mitte körperlich an der rechten Stelle lokalisiert ist, wie daß durch die rechte Schwerpunktverteilung im Körper auch die innere Mitte lebendig gewahrt ist. So kann der Japaner sagen: Hara ga suwatte iru toki ni wa chûshin ga shita ni aru ga – »bei gesetztem Bauch befindet sich die Mitte unten«. Hara ga tatsu to ue e utsuru »wenn der Bauch steht, verschiebt sie sich nach oben« – und dies hat zugleich den Sinn: Die Mitte ist in die

obere Region verschoben, daher die Gesamthaltung ungefestigt, die Stabilität aufgehoben.

Sowohl das suwatte iru wie das tatsu gibt es außer in intransitiver auch in transitiver Bedeutung. So sagt man: Hara wo sueru – »den Bauch setzen, bzw. sitzen lassen«, z. B. in der Verbindung Hara wo suete shigoto ni kakaru = mit gesetztem Bauch, d. h. mit breiter Gelassenheit an die Arbeit, bzw. an die Sache gehen.

Immer also geht es um das eine: so zu werden, daß die rechte Mitte gewonnen und gesichert wird. Um das zu erreichen, muß man den Bauch *üben*, den Bauch ertüchtigen = Hara wo neru. In diesem Sinne war gerade während des Krieges viel von »Hara wo neru« die Rede. Es war dies eines der Hauptschlagworte, wo es um das Aufrufen aller Kräfte ging. Aber auf *jedem* Weg, so auch dem Weg jeder Kunst, ist das Hara wo neru die unerläßliche Vorübung und Dauerübung. In diesem Sinne ist der Hara no nereta hito »der Mensch mit dem geübten Bauch« immer das Ziel, wie andererseits der Hara no nerete inai hito »der Mensch mit dem ungeübten Bauch« gleichbedeutend mit »Anfänger«, der eben noch keinen bewußt geformten und gefestigten Hara hat und dem daher noch jene stabile Mitte fehlt, auf die es zur Selbstverwirklichung des Menschseins überhaupt und so bei jedem »Weg« vor allem ankommt.

Wieder ist darauf hinzuweisen, daß die einfache Übersetzung des Hara wo neru mit »Bauch ertüchtigen« bei uns nichts von jener geistigen, ganzmenschlichen Bedeutung anklingen läßt, die der eigentliche Sinn ist. Zum anderen aber handelt es sich tatsächlich zugleich um eine »körperliche« Übung, die vornehmlich den Unterbauch betrifft. So bedeutet Hara ni sueru wörtlich: »im Bauch sitzen lassen«, hat aber den Sinn: »etwas über sich ergehen lassen, ertragen, aushalten, runterschlucken, in sich hineinnehmen, erdulden«. In diesem Begriff klingt aber für den Japaner nichts Resignatives an. Vielmehr befindet sich, im Gegensatz zur falschen Verfassung, bei der einem gleich »der Bauch steht«, man also »hoch geht«, der Mensch hier in der Haltung, in der er etwas, mag es ihn zuerst auch einen Augenblick erzittern und fast hochgehen lassen, dann automatisch »hinunterdrückt« – und zwar wirklich in die Lenden drückt, indem er den Unterbauch festmacht. (Es wird später gezeigt werden, daß dieses Tun etwas ganz anderes ist als Verdrängen.) Es hat gewiß – je nach der Geübtheit – seine Grenzen,

jenseits derer einem schließlich, wie wir sagen, der *Kragen* platzt, wie der Japaner sagt: Der Bauch »platzt«, man jedenfalls die Sache nicht mehr länger im Bauch halten kann: Ano hito no kotoba wa Hara ni suekaneta – ich konnte seine Worte nicht länger im Bauch sitzen lassen (= ertragen) – und dann richtet sich der Bauch eben auf (Hara ga tatsu), das haradachi tritt ein (das Sich-aufrichten des Bauches), das heißt: Der Ärger ist hochgekommen und bricht durch – während er vorher nicht etwa »unterdrückt« oder »verdrängt« war, sondern gar nicht zur Entwicklung zugelassen war. Nun aber kann es dazukommen, daß man sich gerade umgekehrt gleichsam in seinen Ärger hineingelegt und gewissermaßen aktiv ärgert, d. h. in einem transitiven Sinne »den Bauch aufrichtet«. Das nennt der Japaner Hara wo tateru.

Der Ausdruck: Hara wo tateru bedeutet dann »Zorn«, vor allem auf Grund einer tief empfundenen Ungerechtigkeit.

Eine besonders lehrreiche Wendung ist die Verbindung von Hara mit mushi – den »Bauchwürmern«. Wir kennen auch den Ausdruck »das wurmt mich« – das bedeutet etwas anderes als die Wendung »es fährt mir in den Magen«. Sagt man, das wurmt mich, so wie man auch sagt, »das nagt an mir«, so sitzt das tiefer. Zur Lokalisierung dieser »Tiefe« kommt in unserem Kulturkreis erst in letzter Linie der Unterleib in Frage, denn es ist ja nicht das gemeint, was man z. B. bei einem Schrecken im Gedärm verspürt. Wenn wir vom »Wurmen« sprechen, so denken wir mehr an ein »Fressen« in der Gegend der Magengrube oder in der Brust. Daß der Japaner dieses »Wurmen« in die Leibesmitte verlegt, hängt wohl damit zusammen, daß er an eine Verstimmung des ganzen Menschen denkt.

Der Japaner sagt: Hara no mushi ga osamaranai = die Bauchwürmer kommen nicht zur Ruhe, oder Hara no mushi ga shôchi senu = die Bauchwürmer wollen nicht ja sagen, parieren nicht, in der Bedeutung: Man kann sich des Zornanfalles nicht erwehren. Diese Wendung wird nur in dieser negativen Form gebraucht. Osamaru heißt an sich »in Ordnung kommen«. Z. B. kuni ga osamaru »der Staat ist in Ordnung«. Auch die Bedeutung von osamaru weist also auf eine ganzmenschliche Bedeutung von Hara no mushi ga osamaru hin. Und so bedeutet Hara no mushi eine Form des Nicht-in-Ordnung-gekommen-seins der Gesamtverfassung des Menschen. Hara no

mushi in der Verbindung mit osamaranai bedeutet eine die Mitte gefährdende Störung, die als seelisch bohrendes Unbehagen empfunden wird. Nun gibt es interessanterweise drittens das Hara no mushi noch in der Bedeutung einer Unordnung, die einem etwas *ankündigt*. Man spricht von den mushi no shirase, von der »Nachricht der Würmer« – in der Bedeutung von »Vorahnung« mit einem hellseherischen Einschlag. Z. B. ein Freund stirbt – am Vortage fühlte man sich aus irgend einem unbekannten Grund nicht recht in Ordnung – dann sagt der Japaner: mushi ga shiraseta, oder mushi no shirase ga atta: Die Würmer zeigten es an.

Wenn hara no mushi ga osamaranai (die Würmer nicht zur Ruhe kommen), dann kann es dazu kommen, daß der »Bauch schwillt«. Und dann droht eine Haraise, eine Zorneshandlung, in der man sich durch irgend eine »Ersatz«handlung »Luft« macht, weil man den eigentlichen Anlaß des Zornes nicht zerschmettern kann. Das ise im Haraise ist die Substantivform des Verbs iyasu = heilen, kurieren. Dieses Wort wird für sich nur im wörtlichen, medizinischen Sinne gebraucht. Aber in der Verbindung mit Hara bedeutet es »abreagieren« und in diesem Sinne auch den »Bauch stillen«. Haraise bedeutet eine den Ärger löschende Ausgleichshandlung, eine, wenn auch unvernünftige, Kompensation. So z. B. Haraise ni mado wo kowasu = »zur Heilung des Bauches (zur Stillung des Ärgers) das Fenster zerschlagen«. Aber so etwas ist eben typisch für den Menschen, dem der geübte Bauch fehlt! Also Hara no aru hito wa Haraise ni koto wo shitari wa shinai. Ein Mensch mit Bauch handelt nicht aus Haraise.

Hara ist der Sitz guter und schlechter Absichten, der verborgene Ort, in dem man dieses oder jenes »im Schilde führt«. Man sagt im Japanischen: Kuchi wa warui keredomo Hara no naka ni wa nani mo nai = obwohl sie einen »schlechten Mund« (eine scharfe Zunge, übles Mundwerk, dolle Schnauze) hat, hat sie nichts (Schlimmes) im Bauch. Diese Wendung entspricht etwa dem deutschen Satz »furchtbares Mundwerk, aber ein guter Kerl«.

Umgekehrt heißt es: Hara ni ichimotsu aru hito, einer, der ein Stück im Bauch stecken hat, in der Bedeutung: Einer, der etwas im Hintergrunde hält, sei es zur Zeit, sei es als Charakteranlage, wie der »Hinterhältige«, »Hinterlistige«. Das Wort

ichimotsu hat dabei im Japanischen eine besondere Bedeutung, es meint »das kleine Ding, aus dem aber Großes kommen kann«. So ist kokan no ichimotsu – »das Stück zwischen den Beinen« ein Volksausdruck für die Hoden. Das Gegenteil des Hara ni ichimotsu aru hito ist der Mensch, der einfach Hara no naka wo watte misemasu, das Innere des Bauches, ihn öffnend, zeigt, das heißt: sich ganz »aufrichtig äußert«, und Hara no naka wo watte hanashiau – das Innere des Bauches aufspaltend sich mit jemandem unterhält. Im gleichen Sinne, Aufrichtigkeit meinend, sagt man, Hara wo waru, oder Hara wo miseru.

Ist man sich bei einem Menschen nicht im klaren, was er im Schilde führt, oder ob er etwas im Schilde führt, so muß man eben seine Absichten herausfinden: Hara wo saguru, zu deutsch »seinen Bauch abtasten«. Wer aber gar nichts im Schilde führt und in dieser Weise abgetastet wird, der äußert sich ärgerlich, daß hier ein itakunai Hara wo sagureru = ein gar nicht schmerzender Bauch abgetastet wird, ein Bauch, heißt das, mit dem gar nichts los ist, also »mit Unrecht als verdächtig behandelt wird«. Ein Recht, sich darüber zu beschweren, hat aber nur der Hara no kirei na hito, der Mensch mit sauberem Bauch, also der, der keinerlei schlechte Absichten hat, nicht aber der Böse, der Hara no kuroi (haraguroi) hito, der Mensch mit schwarzem Bauch, der voll übler Absichten steckt.

Endlich noch zwei Ausdrücke, die die zentrale Bedeutung des Bauches kennzeichnen: Se ni Hara wa kaerarenu (Sprichwort:) »Gegen den Rücken kann man den Bauch nicht eintauschen« – in der Bedeutung »man gibt nicht etwas Wesentliches gegen etwas Unwesentliches hin«. Und endlich das bekannte Harakiri. Hara wo kiru bedeutet Bauchaufschlitzen (beim Samurei heißt es seppuku, beim Bürgerlichen Harakiri). Der Schnitt wird dort vollzogen, weil da für den Japaner der eigentliche Sitz des Lebens ist.

HARA IN SEINER ALLGEMEINMENSCHLICHEN BEDEUTUNG

HARA IN ÖSTLICHER UND WESTLICHER SICHT

Die generelle Bedeutung der Leibesmitte

In der bisherigen Darstellung erschien Hara nur als ein Phänomen des japanischen Lebens. Doch wäre Hara nichts anderes als ein Bestandteil östlicher Lebenspraxis, so diente die Beschäftigung mit ihm nur der Erfüllung eines völkerkundlichen Interesses. Der Sinn der Bemühung wäre dann kein anderer als der einer vertieften Erkenntnis des östlichen Menschen und seiner Lebensführung. Je länger man sich aber mit Hara, so wie der Japaner ihn versteht, beschäftigt, um so mehr zeigt es sich, daß mit dem Begriff »Hara« nicht nur ein spezifisch japanisches, sondern ein allgemeinmenschliches Phänomen umschrieben ist. Wir haben es mit einem zentralen Faktor allen menschlichen Lebens zu tun, dessen Erkenntnis und Übung also auch uns angeht.

Die allgemeinmenschliche Bedeutung von Hara leuchtet schon in den Beispielen aus dem japanischen Leben auf. Sie wird einem aber zur Gewißheit, sobald man beginnt, selber Hara zu *üben*. Aus den Erfahrungen, die die Übung von Hara zeitigt, wird man hellsichtig dafür, daß im Hara ein ursprünglich dem Menschen mitgegebener »Schatz des Lebens« verborgen ist, der im Zuge der Entwicklung zum eigenständigen Ich verloren zu gehen pflegt, dessen Wiederentdeckung und Übung aber die Voraussetzung menschlicher Gesundheit, Reife und Vollendung ist.

Gewiß, die Entscheidung über die Bedeutung, die Hara für *uns* haben könnte, kann letztlich nur im Hinblick auf die Wertordnung der westlichen Lebensanschauung fallen. Genau in dem Maße, als sich das Ganze westlicher Tradition und Kultur von der östlichen unterscheidet, muß auch der Stellenwert von Hara ein anderer sein. So muß die Einordnung und

Bewertung von Hara eine andere sein, je nachdem, welcher Pol im Verhältnis von »Männlich« und »Weiblich«, »Yang« und »Yin«, »Himmel« und »Erde« in einer Kultur überwiegt.

Sowohl auf Grund der Eigenart seines Geistes wie auf Grund seiner christlichen Tradition mutet es den westlichen Menschen zunächst nicht nur erstaunlich, sondern auch befremdend an, daß das Finden der »rechten Mitte« nur auf dem Weg über eine Schwerpunktverlagerung nach *unten* möglich sein soll. Ist das wirklich auch für den westlichen Menschen verbindlich? Eine endgültige Antwort auf diese Frage hat eine genauere Einsicht in Wesen, Entstehensbedingung und Auswirkung des Hara zur Voraussetzung. So sei an dieser Stelle vorgreifend nur folgendes gesagt:

In der Sicht des westlichen Menschen spielen »Herz« und »Kopf«, also der Raum der individuellen Seele und der des objektiven Geistes nicht nur in ihrer säkularen, sondern auch in ihrer transzendentalen Bedeutung eine andere und gewichtigere Rolle als im Osten. Weder dem Ich noch der Individualität des Menschen wurde dort jemals die gleiche Bedeutung zugemessen wie bei uns. Ebenso wenig gewann der »Geist« je die Bedeutung, die er für die westliche Menschheit besitzt; sei es, daß es sich um Geist im Sinn von »ratio« handelt oder um den in der Ordnung der Werte und Werke verkörperten »objektiven Geist« oder um den Logos als den transzendenten Geist.

Welcher Art aber auch immer das Gewicht der »Erdmitte« d. h. des unteren Zentrums im Vergleich zu höher gelegenen Zentren sein mag, auch der Osten weiß um einen »Kreislauf des Lichtes«, der über die Erdmitte geht, aber nicht notwendig in ihr mündet. Und eines dürfen wir vorwegnehmen: Ohne Zulassen und Entwicklung des basalen Zentrums gibt es kein den Menschen in gültiger Weise verwandelndes Sich-Öffnen der oberen Zentren. Auch dort, wo der Sinn in einer Verwandlung gesucht wird, die letztlich logozentrisch orientiert ist und sich personal im Entfaltungsraum der individuellen Seele bewährt, kann an der Bedeutung desjenigen Zentrums nicht vorübergegangen werden, das das *Ursprüngliche* birgt. Die Realisierung des im eigentlichen Sinne geistlichen Geistes ist erst auf Grund einer Aufhebung des allfixierenden, die Wesensferne bedingenden Ich-Geistes möglich. Diese »Aufhebung« gibt es als zuverlässige Verwandlung aber nur auf dem

Weg über seine *Einschmelzung in der ursprünglichen vorgegensätzlichen Einheit des Lebens,* die Hara verkörpert. Wo immer der westliche Mensch nicht nur rational erkennend, sondern sich selbst verwandelnd, den Weg zu den lichten Höhen gefunden hat, war dies nur möglich, weil er erst die dunkle »Tiefe« durchschritt. Allem echten Aufstieg in den Himmel des Geistes ist das Niederfahren in die Mitte der Erde vorgelagert.

Die europäische Einstellung zum »Bauch«

Jeder Mensch hat eine ihm mehr oder weniger bewußte Vorstellung davon, wie »man« aussehen sollte und wie also auch er aussehen möchte. Von ihr aus bewertet er die »Figur« des anderen und leidet selbst unter dem Mißverhältnis zwischen seinem Vorstellungsbild und seiner wirklichen Gestalt. Und mehr, als man gemeinhin weiß, ist das Selbstgefühl des Menschen mitbestimmt von der unbewußten Bewertung des eigenen Erscheinungsbildes.

Das Bild der vollkommenen Gestalt, das der Mensch mehr oder weniger bewußt im Innesein hat, ist verschieden, je nach Charakter, Lebensalter, Lebenseinstellung, geistiger Tradition und Mode. Immer aber bestimmen drei Faktoren das vorgestellte Inbild: Das Volumen, die Ebenmäßigkeit und die Kontur. So kann eine Gestalt dem persönlichen Inbild widersprechen, weil sie zu voll oder zu mager ist, oder weil sie hinsichtlich des Schwerpunktes ihrer Gewichte der »rechten« Proportion widerspricht, oder weil sie zu »geschlossen«, zu hart umgrenzt oder aber »entgrenzt« wirkt.

Bei aller Verschiedenheit im einzelnen hat der westliche Mensch bis in unsere Tage eine Abneigung gegen zu große Fülle des Leibes; er sucht eine Harmonie der Gestalt, die den Schwerpunkt ihrer Ordnung mehr »oben« als »unten« hat und gibt eher dem »Verhaltenen« den Vorzug als dem allzu »Aufgeschlossenen«. Und das alles zusammen bekundet sich in der einmütigen Ablehnung des Bauches! Nichts widerspricht dem westlichen Schönheitsideal unserer Zeit mehr als ein dicker Bauch.

Etwas anderes als die Ablehnung des zu dicken Bauches ist die im Westen weit verbreitete Einstellung gegen den Bauch

überhaupt. Die »gute Figur«, die die westliche Vorstellung vom schönen Menschen beherrscht, ist nahezu bauchlos. Im Hinblick auf den jugendlichen Körper ist das verständlich, aber selbst die von einem gewissen Alter an durchaus natürliche Zunahme an Volumen wird abgelehnt und bekämpft. Und die lässige Unbekümmertheit, mit der sich der Gastwirt zum Goldenen Löwen, der hochwürdige Herr Pfarrer, der behäbige Herr Direktor oder der gute Onkel Alfred offensichtlich zur Stattlichkeit ihres Bauches bekennen, wird mit jenem verständnisinnigen Lächeln quittiert, das man einer Kategorie von Menschen zubilligt, deren Dasein man zwar wohlwollend akzeptiert, obwohl man sich mit ihrem Erscheinungsbild nicht ganz identifizieren kann.

Die Ablehnung des Bauches hat verschiedene Gründe: Der eine ist eine bestimmte Vorstellung von Gesundheit, die beim Überschreiten eines bestimmten Maßes gefährdet erscheint. Der zweite ist ein bestimmtes, sei es modisch bestimmtes oder tiefer begründetes Schönheitsideal. Der dritte hat eine geistige Wurzel. Im »dicken Bauch« und so auch schon in seinem Ansatz wird mit Recht geistwidrige Verstofflichung oder gar Verfettung gesehen, also ein Mangel an Transparenz. In dieser Sicht erscheint der Bauch dann vornehmlich als der Ort der »niederen« Sinne und seine Fülle als Zeichen dafür, daß der Mensch durch sie beherrscht ist.

Dazu kommt die Gleichsetzung von »Bauch« mit einem Nachlassen aller, insbesondere auch der geistigen Spannkraft, also mit Schwerfälligkeit. Dies widerspricht dem Drang des Menschen nach körperlicher und geistiger Leichtbeweglichkeit sowie seiner generellen »Tendenz nach oben«.

Das Streben nach Überwindung der Schwerkraft ist für das Geistwesen Mensch sehr natürlich. Aber widerspricht nicht die Verneinung der nun einmal »schweren« Verbindung mit der Erde und so auch einer sie bekundenden Leibes-Mitte dem Gesetz seines irdischen Daseins?

Angesichts einer radikalen Ablehnung des Bauches, die an die Stelle einer verständlichen Ablehnung eines Unmaßes von zuviel Bauch ein widernatürliches Unmaß von zuwenig Bauch setzt, ist es lehrreich und für viele überraschend, einmal Kenntnis davon zu nehmen, daß in der Darstellung des nackten Menschen in der europäischen Kunst von einer Ablehnung des Bauches nur selten die Rede sein kann.

In den Schwankungen der Darstellung des menschlichen Leibes spiegelt sich der Wandel der Lebenseinstellung der Zeiten – so die Einheit von Himmel und Erde in der klassischen Kunst der Antike – so auch der Wechsel sinnenfreudiger Bejahung des Irdischen mit spiritueller Hinwendung zum »Himmel« in den verschiedenen Epochen der europäischen Kultur. Daß aber der *Schwerpunkt* des Leibes in der Mitte liegt, was bisweilen dann auch zu einer gewissen Betonung des Bauches führt, scheint, insbesondere bei der Darstellung des weiblichen Körpers, ganz selbstverständlich zu sein, so als gehöre dies zur natürlichen Schönheit des Menschen. Man muß also grundsätzlich zweierlei unterscheiden: Den Schwerpunkt im Bauch bzw. den Bauch als Schwerpunkt des Leibes und den »dicken Bauch«! Auf die Anerkennung des Schwerpunktes in der Leibesmitte, ganz unabhängig vom Umfang des Leibraumes, in dem er liegt, kommt es an. Die heute übliche Ablehnung des Bauches ist nur insofern widernatürlich und Zeugnis eines irrelaufenden Geistes, als sich darin der Verlust des Instinktes auch für den rechten Schwerpunkt bekundet.

Der natürliche Hara

Im unreflektierten Ja zum natürlichen Bauch, wie wir es nicht nur in der darstellenden Kunst, sondern immer auch noch in der Einstellung breiter Schichten des Volkes finden, bekundet sich nicht ohne weiteres ein Haben von Hara, geschweige denn ein Wissen um Hara.

Hara im vollen Sinn seiner Bedeutung ist nicht dort schon vorhanden, wo das Bekenntnis zur natürlichen Mitte nur unbewußt »mit drin« ist, sondern erst dort, wo der rechte Schwerpunkt in seiner Bedeutung erfahren wurde und diese Erfahrung nun *bewußt* die Haltung bestimmt. Und doch hat die vollbewußte Daseinsform von Hara, wie wir sie im Lebensraum des Japaners finden und wie sie, das ist unsere Meinung, auch dem Europäer auszubilden bestimmt ist, ihren »Vorläufer« im Phänomen des »natürlichen Hara«. Ein kurzer Hinweis auf den natürlichen Hara, wie er sich auch bei uns findet, mag die Beseitigung des Zweifels erleichtern, daß es sich bei der Bejahung von Hara durch den Europäer um etwas Unwestliches, für uns also um etwas Künstliches handelt.

Hara, verstanden als Wurzelraum menschlichen Da-Seins ist eine Urgegebenheit menschlichen Lebens. So wie die Verdauung, der Herzschlag und der Atem, so bedeutet Hara eine natürliche Kraft, dank der wir leben und ohne die wir nicht leben können. Und zwar meint Hara die ungebrochene Verbindung mit der »Natur« als dem Raum und der Kraft des ursprünglichen Lebens, im Unterschied zum »Geist«. Die Verankerung des menschlichen Lebens im Raum der Quell- und Wurzelkräfte der Natur wird aber nur deshalb ein zu beachtendes Phänomen, weil die Entwicklung des Menschen aus einem bloßen Lebewesen zum ich-zentrierten Bewußtseinswesen diese Verankerung gefährdet. Daß die Verbundenheit mit dem tragenden und erneuernden Ganzen der ursprünglichen Erdkraft die Ichwerdung überdauert, ist nicht selbstverständlich. Sie zeichnet vielmehr den Menschen, der sie hat, in bestimmter Weise aus. Er steht anders und wirkt anders in der Welt als die, die dieser Verbundenheit verlustig gingen.

Hara ist wie die körperliche Kraft eines Menschen jenseits von Gut und Böse. Und doch ist sein Dasein die Voraussetzung für die Entwicklung zu den höchsten Stufen des Menschseins. Hara verkörpert den Inbegriff der ursprünglichen Verbundenheit des Menschen mit den Kräften des in ihm verkörperten *Größeren Lebens.* An sich meint Hara also ein Geschenk des Lebens, das dem Menschen ohne sein Zutun zukommt. Aber weil im Zuge der Entwicklung des Ich-Bewußtseins die Verbundenheit mit den naturhaften Urkräften und ihrer Ordnung verloren zu gehen pflegt, wird Hara zur Aufgabe. In dem Maße, als der Mensch sich vorwiegend auf sein Ich stellt und die natürlichen Wurzelkräfte durch solche der Ratio und des Willens ersetzt oder überspielt, muß er sich ihnen bewußt wieder verbinden.

Es gibt nun aber Menschen, deren ursprüngliche Verbundenheit mit der Großen Natur so stark ist, daß sie sie nie ganz verlieren, so daß sie in ihrem Selbst- und Lebensbewußtsein von dort her gespeist bleiben, ganz gleich, wie hoch sie sich als geistiges Wesen entwickeln und was ihnen als Schicksal widerfährt. Dann kann man sagen: Sie haben einen natürlichen, wenn auch unbewußten Hara.

Der Mensch mit dem natürlichen Hara ist der, der nicht leicht aus seiner Mitte herausfällt oder aber, wann immer das Leben ihn aus ihr herauswirft, ganz von selbst wieder in sie

zurückschwingt. Die ihn dank seiner Verankerung im Wurzelraum tragende Kraft ist als ein Faktor vorhanden, der sein Selbst- und Lebensgefühl von Grund auf bestimmt und sich als das Senkblei auswirkt, kraft dessen er unwillkürlich immer wieder ins »Lot« kommt. Und so bewährt sich diese Verankerung als ein immer ausgleichender, das Gleichgewicht wieder herstellender Faktor. Diese Verbundenheit mit den Kräften des ursprünglichen Lebens bedeutet aber auch eine elementare Mächtigkeit, die in allen Situationen sich als eine besondere Tragkraft, Formkraft und Einigungskraft des Lebens bewährt. Alle Gefährdungen des Lebens, die Sicherheit, Sinn und Geborgenheit in der Welt bedrohen, können das Lebensvertrauen und den Glauben solcher Menschen nie vollends erschüttern; denn die zentrale Lebensbasis wird nie in Frage gestellt. Das, was solche Menschen durch alles hindurchträgt und wieder aufrichtet, wo sie fallen, gründet nicht auf einem Vermögen des Ichs, noch ist es geistigen Ursprungs, sondern resultiert aus einer elementaren Verbundenheit mit jenem Ganzen kosmischer Kräfte, das den Horizont der Ich-Welt transzendiert. Im Menschen mit dem natürlichen Hara haben alle Bezirke des menschlichen Lebens, die seelisch-geistigen nicht weniger als die leiblichen, in ihm ihre nie versiegende Quelle der Erneuerung und Kraft.

Die alles tragende, ausgleichende, erneuernde und heilende Kraft aus dem Kontakt mit den ursprünglichen Quellen des Lebens versagt sich dem Menschen in dem Maße, als er einseitig auf seine rationalen Kräfte baut und dem Wahn verfällt, alles aus sich heraus zu vermögen. So finden wir den natürlichen Hara häufig dort, wo dieses rationale Lebensbewußtsein noch nicht ausgebildet ist. So bei den Urvölkern, den »Eingeborenen«, solange die Zivilisation sie nicht verdirbt, und auch beim »wohlgeratenen« Kind. Sein ungebrochenes Selbstbewußtsein und Lebensvertrauen beruht nicht auf einem Wissen oder Können, sondern ist »vorgegeben« und hält sich, solange seine ursprüngliche Verbundenheit mit dem Leben nicht gestört wurde. Und eben diese Verbundenheit bekundet sich in der sichtbaren Betonung der unteren Mitte.

Wir finden den natürlichen Hara bisweilen auch bei erwachsenen Menschen, bei denen ein lebensmächtiges Ich das allbeherrschende Zentrum bildet. Der Mensch, der sein Maß und Richtung gebendes Zentrum in seinem Ich hat und zugleich im Genuß der Kräfte steht, die ihm aus ungebrochener Einsfüh-

lung mit dem Ursprung zufließen, besitzt ein unverwüstliches Leistungsvermögen, eine oft unbegreifliche Widerstandskraft gegen Krankheit, eine lachende Unbekümmertheit gegenüber seinen Feinden, ja ein scheinbares Gefeitsein gegen den Tod. Aus einem selbstverständlichen Selbstbewußtsein zwingt er wie mit magischer Kraft die anderen in seinen Bann und gewinnt leicht eine ihm blindlings ergebene Gefolgschaft, der er seinen »Geist« einprägt und die er, indem er sie mitreißt, auch *eint*, und zwar auf *sich* hin eint.

Aus seiner Einsfühlung mit den vorpersönlichen Mächten der Tiefe hat ein solcher Mensch einen unmittelbaren Einfluß besonders auf die, die in ihrer kollektiven Verhaftung ihrerseits den vorpersönlichen Mächten der Großen Natur gegenüber offen sind, zu Menschen also, die noch nicht oder nicht mehr im Vollbesitz ihrer individuellen und geistigen Kräfte stehen. Je mehr der Mensch zur individuellen und eigenständigen Person wird, umso weniger ist er dem Einfluß des magischen Menschen ausgeliefert. Je mehr er jedoch seinen Halt in nur rationalen Ordnungen hat ohne Verwurzelung in seiner ursprünglichen Wesensnatur, umso anfälliger ist er gegenüber den Verlockungen oder einem Ansturm des Irrationalen. Die blutlose Leere der Lebens- und Denkformen eines entwurzelten Geistes macht ihn bedürftig, den heißen Strom eines tieferen Seins zu verspüren. Sie macht ihn aber auch anfällig für das in schlechtem Sinn Okkulte, für die dunkle Magie, und für die Überwältigung durch kollektive Gewalten, aber auch zugänglich für den Einfluß des »Großen Mannes«. Der Mensch ohne Hara ist dem Menschen mit starkem Hara nicht nur unterlegen, sondern gegebenenfalls auch ausgeliefert.

Die magische Kraft der geistigen Heiler und großen Rhetoren, die »überlegene« Macht der Diktatoren, das Stehvermögen und die Überlegenheit führender Politiker ist ohne deren Hara nicht zu verstehen. C. G. Carus* gibt eine Beobachtung einer der Männer um Napoleon Bonaparte wieder, die das ganz unmittelbar ausspricht, darüberhinaus aber auch andere Charakterzüge hervorhebt, die mit Hara zusammenhängen.

»Das Embonpoint des Kaisers ist kein Symptom von Krankheit, sondern im Gegenteil das Anzeichen von Kraft. Ich wurde

* Vgl. C. G. Carus »Die Symbolik der menschlichen Gestalt«. (Verlag Rohrmoser, Radebeul/Dresden).

fast versucht, darin eine eigentümliche Art zu sehen, wie die Tätigkeit seines Geistes und das Bewußtsein seiner Kraft auf seinen Körper zurückwirken. Ebenso herrscht eine vollkommene Ruhe in seiner Physiognomie und dabei eine Leichtigkeit der Bewegung in allen seinen Zügen. Nirgends etwas Unruhiges, nichts Grimaciertes. Seine Muskeln drücken auf der Stelle nach seinem Willen das Lächeln oder das Mißvergnügen in allen möglichen Nuancen aus.«

Das Schicksal vieler der großen Magier zeigt jedoch zweierlei: Die Kraft aus dem Hara, die ursprünglich jenseits von Gut und Böse ist, wird zum Unheil, wo ein Ich sie sich einverleibt, das in selbstsüchtiger Eigenmächtigkeit sich zum Gegenspieler des göttlichen Seins aufwirft. Aber je mehr es sich aufbläht und sich an den Harakräften mästet, umso mehr geht der »Magier« seiner ursprünglichen Seinsmächtigkeit verlustig. Verliert er die Kraft und das Maß aus der Tiefe, dann muß er den Urschwung, der ihn emportrug, durch seinen Machtwillen ersetzen, der notwendig dazu führt, daß am Ende das ganze Gebäude zusammenbricht und ihn selbst mit vernichtet.

Es gibt ein Laienwissen um Hara, das in ihm nicht nur den Ausdruck einer elementaren Mächtigkeit und Kraft sieht, sondern auch das Erscheinungsbild gereifter Personen, die gelassen ruhend in der Fülle und Kraft ihres Rumpfes zuverlässig sind in der Aufrichtigkeit ihres Wesens, wie in der Standfestigkeit ihrer Gesinnung und eine gütige Wärme ausstrahlen. Diese Personen haben anscheinend einen unerschütterlichen »Schwerpunkt«, kraft dessen sie nicht aus dem Lot zu bringen sind, oder falls sie etwas erschüttert, doch aufs Schnellste ihr Gleichgewicht wiederfinden – so als hielte sie etwas getreulich in ihrer Mitte fest. Findet sich dieser Schwerpunkt auch, besonders bei älteren Menschen, oft in Verbindung mit einem gewissen Umfang der Leibesmitte, als »embonpoint«, so hat dieser doch nichts mit dem Hängebauch gemein, auch nichts mit dem aufgedunsenen Schmerbauch oder dem Blähbauch eines Menschen zu tun, der, wie der Bayer sagt, »geschwollen« daherkommt. Das rechte Schwergewicht der Mitte bringt vielmehr eine gefestigte Fülle, eine innere Geformtheit und menschliche Breite zur Erscheinung. So besitzen auch der »gestandene Mann« und die »gesetzte Person« den Schwerpunkt in der Leibesmitte. Ja, die tragende Breite des Rumpfes bei älteren Herren sowie bei »Matronen« gehört oft zur Würde ihrer Erscheinung und

bringt als Zeichen eines gelassenen Gemütes ein gewisses Maß an innerer Reife zum Ausdruck. Man findet diese breite Festigkeit »unten« auch bei älteren Handwerkern und Werkmeistern, deren langjährige Treue gegenüber einer Sache und vielfältige Erfahrung im Umgang mit Menschen gleichsam dort gespeichert und aufbewahrt zu sein scheinen.

Hara meint also niemals das körperliche Volumen des Unterleibes als solches, sondern immer nur das in ihm erscheinende Gewicht eines inneren Schwerpunktes, dessen Gefestigtheit den Menschen gegen die Labilität seiner Ich- und Triebkräfte feit und darin die Verbundenheit mit tieferen Kräften anzeigt. Diesen Schwerpunkt erkennen wir auch in der Haltung, die sich zu allen Zeiten bei wirklichen »Königen« und wirklich »Frommen« findet und die auch das Erscheinungsbild des huldvollen, wie auch des demütigen Menschen kennzeichnet, des Menschen also, der frei ist vom Hochmut des kleinen Ichs. Der sichtbar hervortretende Bauch findet sich so auch in bezeichnender Weise in Werken der religiösen Kunst. So bei den Figuren in und an den romanischen und gotischen Gotteshäusern, z. B. den weiblichen Figuren des Bamberger Domes, den Ancêtres de Christ in Chartres. Erst das Wissen um die Bedeutung des Hara wirft ein sinnaufschließendes Licht auf das Phänomen des »gotischen Bauches«! In ihm findet gleichzeitig das Gelassenhaben des Ichs und das Ja zur Erde seinen sprechenden Ausdruck, d. h. jene Demut, in der der Mensch, frei von aller ihn »oben« zentrierenden Überheblichkeit des Ichs, seine Gebundenheit an die Erde annimmt und sich gerade dadurch dem Himmel öffnet. Dieser Bauch scheint zu besagen: Du kannst den Himmel nicht gewinnen, wenn du die Erde verrätst. Von tiefer, sinnbildlicher Bedeutung ist auch die Betonung des Bauches in den Darstellungen, in denen Christus als Pantekrator, als Herr der Welt, insbesondere auch als Herr über den Bösen erscheint.

Der wohl klassischste Hinweis, der sich in der deutschen Literatur in Bezug auf Hara findet, ist Kleist's Abhandlung »Über das Marionettentheater«*. Wir zitieren daraus nur zwei Stellen:

* Vgl. H. v. Kleist »Über das Marionettentheater«; Vgl. H. Plügge »Anmut und Grazie«, (Verlag Claassen, Hamburg).

»Und der Vorteil, den diese Puppe vor lebendigen Tänzern voraushaben würde?«

»Der Vorteil? Zuvörderst ein negativer, mein vortrefflicher Freund, nämlich dieser, daß sie sich niemals *zierte.* – Denn Ziererei erscheint, wie Sie wissen, wenn sich die Seele (vis motrix) in irgendeinem anderen Punkt befindet als in dem Schwerpunkt der Bewegung.«

»Sehen Sie nur die P. an«, fuhr er fort, »wenn sie die Daphne spielt und sich, verfolgt vom Apoll, nach ihm umsieht: Die Seele sitzt ihr in den Wirbeln des Kreuzes, sie beugt sich, als ob sie brechen wollte, wie eine Najade aus der Schule Berninis. Sehen Sie den jungen F... an, wenn er, als Paris, unter den drei Göttinnen steht und der Venus den Apfel überreicht: Die Seele sitzt ihm gar (es ist ein Schrecken, es zu sehen) im Ellenbogen.«

»Solche Mißgriffe«, setzte er abbrechend hinzu, »sind unvermeidlich, seitdem wir von dem Baum der Erkenntnis gegessen haben. Das Paradies ist verriegelt und der Cherub hinter uns, wir müssen die Reise um die Welt machen und sehen, ob es vielleicht von hinten irgendwo wieder offen ist.«

»Wir sehen, daß in dem Maße, als in der organischen Welt die Reflexion dunkler und schwächer wird, die Grazie darin immer strahlender und herrschender hervortritt. – Doch so wie sich der Durchschnitt zweier Linien, auf der einen Seite eines Punktes, nach dem Durchgang durch das Unendliche, plötzlich wieder auf der anderen Seite einfindet, oder das Bild des Hohlspiegels, nachdem es sich in das Unendliche entfernt hat, plötzlich wieder dicht vor uns tritt: So findet sich auch, wenn die Erkenntnis gleichsam durch ein Unendliches gegangen ist, die Grazie wieder ein; so daß sie, zu gleicher Zeit, in demjenigen menschlichen Körperbau am reinsten erscheint, der entweder gar keins oder ein unendliches Bewußtsein hat, d. h. in dem Gliedermann oder in dem Gott.«

»Mithin«, sagte ich ein wenig zerstreut, »müßten wir wieder von dem Baum der Erkenntnis essen, um in den Stand der Unschuld zurückzufallen?«

»Allerdings«, antwortete er; »das ist das letzte Kapitel von der Geschichte der Welt.« –

Darin ist ein Letztes gesagt über das, worum es hier geht. Um die rechte Mitte zu finden, die Hara meint, muß man ein zweites Mal vom Baum der Erkenntnis essen...

Die Antwort auf die Frage nach der allgemein-menschlichen Bedeutung von Hara ist wie bei allen Fragen, die den Menschen betreffen, auf zwei Ebenen zu geben: Auf der Ebene der natürlichen Weltsicht und im Zeichen der Transzendenz. Der Mensch leidet als Ich unter der ihn bedrohenden Welt. Der Mensch leidet aber zugleich in seinem Wesen unter dem so egozentrisch unter der Welt leidenden Ich.

Der Mensch muß als Welt-Ich in der raumzeitlichen Welt leben. Er ist aber dazu bestimmt, in ihr aus seinem Wesen heraus ein Überweltliches zu manifestieren. In seinem Wesen *ist* er überweltlicher Natur. Sein »Wesen« ist die Weise, in der er teilhat an dem überweltlichen Sein und dazu bestimmt ist, dieses offenbar werden zu lassen in der Welt. Es kann der Mensch sich seinem Wesen gemäß aber auch nur erfüllen, wenn er es in der Welt darlebt und zu bezeugen sucht. So kann man in allem und jedem den Menschen auch nur im Hinblick auf die Spannung verstehen, die zwischen seinem überraumzeitlichen Wesen und seinem raumzeitlich bedingten Leben besteht. Der Mensch ist stets dabei, diese Spannung entweder zu verschärfen oder wie es seiner eigentlichen Bestimmung entspricht, in der Integration von Welt-Ich und Wesen einzulösen.

Auf dem Wege seiner Bewußtwerdung entfernt sich der Mensch zunächst von der ursprünglichen Einheit des Lebens. Er stellt sich rational erkennend und zielbewußt handelnd auf sich selbst, um einer zu werden, der die Welt selbstbewußt meistert. Hier entsteht die Auffassung von Leben und Welt, die man die »natürliche Weltsicht« nennt. Sie ist das Feld des gesunden Menschenverstandes, aber auch der wissenschaftlichen Erkenntnis, soweit diese das Begriffsvermögen des natürlichen Bewußtseins nicht überschreitet. Erst auf einer höheren Stufe, im Transzendieren des Begreiflichen und im Anerkennen des unbegreiflichen, aber doch verbindlichen Gehaltes gewisser, den gewohnten Horizont überschreitender Erfahrungen geht eine Sicht auf, die die natürliche Sicht übergreift und sie zugleich mit neuem Sinn erfüllt. Erst in dieser die Grenzen des gewöhnlichen Bewußtseins überschreitenden Sicht kann der Mensch sich seinem Wesen gemäß voll verwirklichen. Beim Auflösen der Fesseln, die den Menschen in seiner natürlichen Sicht festhalten, spielt Hara eine gewichtige Rolle.

In dem Maß, als der Mensch sich in den Ordnungen seiner natürlichen Weltsicht festzieht, verhüllt sich jene Wahrheit des Lebens, die sich nur in der Fühlung mit dem Sein erschließt. Und doch hält ihn die Einheit des göttlichen Seins, an der er in seinem Wesen teil hat, auch dort in der Tiefe seines Unterbewußtseins immer umfangen, wo sein auf Gegenständliches gerichtetes Bewußtsein sie ihm verbirgt. Unablässig sucht sie ihn heim und ist, ihn erneuernd und heilend, am Werk. Vor allem aber drängt das Sein ohne Unterlaß zum Offenbarwerden in einer individuellen Lebensform und leibhaftigen Verfassung, die es nicht mehr verstellt, sondern bekundet. Eben diese Verfassung ist mit Hara gemeint, dessen Besitz den Menschen befähigt, seinem Ursprung gemäß, in der Welt seinsoffen zu bleiben und seinsgemäß zu wirken.

Vom Augenblick seiner Bewußtwerdung an und auf jeder ihrer Stufen ist der Mensch im Grunde von dem unbewußten Drang beseelt, die Einheit mit dem Sein wiederzufinden und sie bezeugen zu dürfen. Darum erschließt sich auch der tiefere Sinn all dessen, was der Mensch in der natürlichen Weltsicht erkennend und handelnd vollzieht, letztlich nur von der im Geheimen in ihm wirkenden Transzendenz her. Was dies aber für den Menschen bedeutet, wird seinerseits nur auf dem Hintergrund jener rationalen Wirklichkeitsordnung offenbar, in der der Mensch sich dem Transzendieren und dem Sein entfremdet. So treibt jedes Bemühen um Erkenntnis der menschlichen Wirklichkeit den Erkennenden von einem Pole zum anderen. Es gibt keine gültige Erkenntnis der im Ich verankerten natürlichen Wirklichkeitsordnung ohne Hinblick auf die in ihr verhüllte, aber doch auch in ihr ans Licht drängende Wirklichkeit des Größeren Lebens. Aber es gibt für den Menschen keinen Zugang zur Transzendenz, es sei denn über eine Auseinandersetzung mit der im Welt-Ich zentrierten Ordnung. Alle Besinnung aber geht aus von der natürlichen Welt-Sicht, in der der Mensch sich als ein um sein Leben in der Welt besorgtes, an ihren Möglichkeiten und Gefahren orientiertes Ich erfährt und als dieses Ich sich zu erhalten, sinnvoll zu leben und in Gemeinschaft zu erfüllen sucht. So werden wir auch Hara zunächst als Phänomen der natürlichen Welt-Sicht und in seiner Bedeutung für das auf sein Leben in der Welt bedachte Ich ins Auge fassen, um dann erst seine transzendente Bedeutung als Kraft auf dem Weg sichtbar werden zu lassen.

DIE GEFÄHRDETE MITTE

DIE IM HARA ZENTRIERTE LEBENDIGE GESTALT

Aus der leibhaftigen Erscheinung des Menschen spricht uns jeweils ein Dreifaches an:

1. Ein bestimmter Bezug zu Himmel und Erde: Der Mensch kann nicht fliegen, noch muß er kriechen. Er ist weder Vogel noch Wurm, sondern er bewegt sich als Mensch aufrecht, d. h. zum Himmel erhoben auf der Erde.
2. Ein bestimmter Zusammenhang mit der Welt: Der Mensch steht in einem polaren Verhältnis zur Welt, darin er einerseits sich selbst wahrt, andererseits mit ihr verbunden und in lebendigem Austausch ist.
3. Ein bestimmtes Verhältnis zu sich selbst: Immer steht er in seiner jeweilig gewordenen Form in einem bestimmten Verhältnis zu dem Leben, das in ihm selbst auf Bekundung, Entfaltung und Einswerdung drängt.

Immer drängt das Wesen eines Menschen auf Verwirklichung in einer Gestalt, in der es offenbar werden kann in der Welt. Wo das möglich ist, ist der Mensch in seiner Mitte. Dies »In seiner Mitte sein« des Menschen ist nie etwas nur Innerliches, sondern betrifft den Menschen auch in seinem Dasein in der Welt, d. h. in seinem Leibe. Die Gestalt, d. h. die Weise, wie ein Mensch da ist, ist daher dann »richtig«, wenn er in ihr transparent ist für sein Wesen und das in seinem Wesen anwesende Sein. Diese Transparenz ist aber nur in einem ganz bestimmten Verhältnis des Menschen zu Himmel und Erde, zur Welt und zu sich selbst gegeben und gewährleistet. Das durch die inneren und äußeren Umstände mitbedingte jeweilige Sosein des Menschen entspricht dem Inbild des rechten

Verhältnisses aber nie ganz. Er ist also immer nur auf dem Wege zu der ihm aufgegebenen vollkommenen Gestalt.

1. Ob der Mensch in Bezug auf sein Verhältnis zu Himmel und Erde in Ordnung ist, wird vor allem an seiner »Haltung« sichtbar, d. h. an der Art und Weise, wie er die ihm als Menschen im Unterschied zum Tier zugedachte Vertikale darlebt. Ist er in der rechten Weise »aufrecht«, dann verbindet er in seiner Haltung Himmel und Erde. Seine Gebundenheit nach unten bringt sein Aufgerichtetsein nicht in Gefahr, und in seinem Aufgerichtetsein liegt keine Verneinung seiner Gebundenheit an die Erde. Ja, er erscheint in einer Weise in Kontakt mit dem Unten, die seiner Aufwärtsbewegung nicht nur nicht widerspricht, sondern sie gleichsam mit hervorbringt und sichert. Zugleich hat seine Strebung nach oben nicht den Charakter einer ihn von der Erde weghebenden Bewegung, sondern einer die Wurzelkraft (der Erde) bezeugenden Aufwärtsbewegung. Die mit Bezug auf das Verhältnis zu Himmel und Erde »rechte« Erscheinung bringt unverstellt und harmonisch zum Ausdruck, daß der Mensch zugleich in der Erde gegründet und auf den Himmel bezogen ist, von der Erde getragen und vom Himmel gezogen wird, an die Erde gebunden ist und zugleich himmelwärts strebt.

2. Ist die lebendige Gestalt dem rechten Verhältnis des Menschen zur *Welt,* zu Mensch, Ding und Natur gemäß, so besagt sie: Er ist ihr gegenüber sowohl geschlossen wie geöffnet, zugleich klar konturiert und im durchlässigen Kontakt, von der Welt abgesetzt und zugleich mit ihr verbunden, der Welt gegenüber zugleich »verhalten« und aufgeschlossen. Als in rechter Weise lebendige Gestalt *atmet* er die Welt gleichsam in sich ein und atmet sich in sie aus.

3. Bekundet die lebendige Gestalt das rechte Verhältnis des Menschen zu sich selbst, dann erscheint er in ihr sowohl *gehalten* als *gelassen,* sowohl in einer sich bewahrenden Form als auch beseelt von lebendiger Dynamik und im rechten Verhältnis von »gespannt« und »gelöst«.

So erscheint die rechte Gestalt in der Dreieinigkeit von Haltung, Atem und Spannung.*

* Vgl. Dürckheim »Haltung, Spannung und Atem als Ausdruck der zentralen Lebensformel des Menschen« in »Erlebnis und Wandlung«, Max Nie-

Im Hinblick auf diese Erscheinungsformen des rechten Verhältnisses zu Himmel und Erde, zur Welt und zu sich selbst zeigt sich nun, in welcher Weise und in welchem Ausmaß der Mensch, der seine Mitte noch nicht gefunden hat oder sie wieder verliert, das seinem Wesen innewohnende immanente Gesetz zu einer ihm gemäßen Gestalt verletzt. Jede Verfehlung des im Grunde Gemeinten tritt als Störung des Gleichgewichtes zwischen zwei Polen in die Erscheinung, so als Übergewicht des »Himmels« über die »Erde« oder der Erde über den Himmel; des Ichs über die Welt oder der Welt über das Ich; der Form über das innewohnende Leben oder des Lebens über die es bewahrende Form.

1. So sehen wir die Menschen das harmonische Verhältnis zu Himmel und Erde verfehlen, indem sie – im Stehen, Sitzen und Gehen – entweder übertrieben und einseitig nach oben gereckt sind oder aber in einer Weise nach unten absacken, die alle Gerichtetheit von und nach oben auslöscht. Im letzten Fall tritt an die Stelle eines lebendigen Getragenseins von der Erde der Eindruck lebloser Trägheit oder Herabgedrücktheit. Das Gegründetsein in den Wurzeln erscheint als lastende Schwere, das Basishaben als ein Kleben am Boden. Solche Menschen gehen nicht, sondern schleppen sich dahin; sie sitzen nicht, sondern sacken zusammen; sie stehen nicht, sondern fallen nur eben nicht um.

Gewinnt die Richtung nach oben überhand, dann wirkt der Mensch in einer Weise »nach oben gezogen«, die alle Beziehung zum Unten verleugnet. Solche Menschen gehen, stehen oder sitzen mit hochgezogenem Leibe. Sie fassen beim Gehen nicht Fuß, sondern wippen, trippeln und tänzeln. Sie verneinen ihre natürliche Schwere. Sie richten sich nicht in organischer Weise auf, sondern sind mit hochgespannten Schultern nach oben »verzogen«. So wirken sie je nachdem verkrampft, aufgeblasen oder »verstiegen«.

In beiden Fällen fehlt die oben und unten verbindende *Mitte*, der richtige Schwerpunkt. Ist er vorhanden, dann finden sich die zum Himmel weisenden und die die Erde bejahenden Kräfte zur Harmonie des Ganzen zusammen. Was oben

---

hans-Verlag Zürich 1956, erstmals erschienen in der Festschrift zum 65. Geburtstag von G. R. Heyer (Kindler-Verlag, München, 1955).

ist, wird von unten getragen. Was unten ist, hat eine natürliche Strebung nach oben. Es *wächst* die Form von unten nach oben wie beim Baum, und die Krone ruht auf einem lotrechten Stamm, der breit und tief verwurzelt ist. So bekundet die rechte Haltung ein Ja des Menschen zu seiner zwischen Himmel und Erde gespannten, bipolar beheimateten Ganzheit. Er klebt nicht an der Erde, aber hat Vertrauen zu ihr. Er strebt himmelwärts, aber vergißt nicht seine Erde.

2. Das Fehlen des rechten Verhältnisses zur Welt zeigt sich in einem Verhalten, darin der Mensch entweder die auf ihn zukommende Welt nicht zuläßt und sich gegen sie abschließt oder ihr haltlos ausgeliefert erscheint. Ist das erste der Fall, dann wirkt der Mensch nicht geschlossen, sondern verschlossen, nicht lebendig konturiert, sondern in seinen Zügen verhärtet, erstarrt, unbeseelt. Er ist kontaktlos wie eine leblose Figur. Seine Verhaltenheit ist nicht Ausdruck eines natürlichen freien Abstandes, sondern abweisender Krampf. Insgesamt wirkt er nicht mehr als eine von lebendigem Atem durchpulste Gestalt, sondern als eine in sich festgezogene, unbelebte Form. Er schwingt nicht in einem lebendigen Bezug von Ich und Du. Er atmet nicht im lebendigen Rhythmus von Halten und Lassen, von Hingabe und Zurückhaltung, von Hereinlassen und Hergeben. Es fehlt das Vermögen zu der sich der Welt zuneigenden und sich ihr öffnenden oder mit ihr verbindenden Gebärde.

Das entgegengesetzte Bild zeigt die Erscheinung, der jegliche Verhaltenheit fehlt. Die Gebärden solcher Menschen bekunden eine haltlose Preisgegebenheit an die Welt, in die sie hemmungslos hineingehen oder die sie gleichsam zu verschlucken droht. Nichts hält die Gestalt zusammen. Es fehlt die Kraft zum Abstand und Widerstand. Der Mensch verströmt sich ins Umfeld, ja erweckt den Eindruck bevorstehender Auflösung. Menschen dieser Art bewegen sich, als hätten sie keine Knochen im Leibe, als hielte sie nichts bei sich selbst. Sie sind meist auch taktlos, es fehlt ihnen an »Distanz«.

Hier wie dort fehlt die rechte *Mitte*. Es fehlt der Schwerpunkt, dessen Vorhandensein sowohl die rechte Eigenständigkeit als auch die rechte Verbundenheit mit sich selbst und mit der Welt ermöglicht. Die dem Menschen eigentlich zugedachte Beziehung zur Welt verwirklicht sich nur im schöpferisch-ausgeglichenen Spannungsverhältnis der Pole. Selbst und Welt müssen je für sich stehen können und doch aufeinander bezo-

gen und miteinander verbunden sein. Sie müssen sich trennen können, um sich wieder zu finden und einswerden können, um sich im Einswerden neu zu gewinnen. Das rechte Verhältnis, d. h. das rechte Sich-Verhalten des Menschen zur Welt liegt erst dort vor, wo die ihn wahrende Gebärde die Welt doch nicht ausschnürt und die Gebärde der Hinneigung, Verbundenheit und Aufgeschlossenheit nicht Preisgabe bedeutet. In seinem Verhältnis zur Welt erscheint der Mensch also dann »in seiner Mitte«, wenn seine Verfassung unstörbar das ewige Aus und Ein des Atems zuläßt, darin er sich in die Welt hineingibt, ohne sich zu verlieren, bei ihr verweilt, ohne verschlungen zu werden, sich zurücknimmt, ohne sich zu trennen und bei sich selbst bleibt, ohne sich zu verhärten.

3. Das rechte Verhältnis des Menschen zu sich selbst wird verfehlt, wo im Wechselspiel von innerem Leben und gewordener Form ein Mißverhältnis sichtbar wird, sei es als überwiegendes Hervorquellen des von innen hervordrängenden Lebens oder aber in Gestalt einer sich diesem inneren Leben gegenüber allzusehr wahrenden und versteifenden Form.

Es gibt Menschen, deren Erscheinungsbild immer den Eindruck macht, als fließe oder schwappte das innere Leben gleichsam über in einem Ausmaß, das jede Form aufzuheben droht. Solche Menschen wirken gefühlig, formlos, ohne innere Ordnung und Richtung. Die Gebärden sind ohne Maß, unrhythmisch, entgrenzt und unkoordiniert.

Im entgegengesetzten Falle fehlt der zügige Fluß der lebendigen Bewegung. Die Ausdrucksgebärden sind gehemmt und stockend, und in der Ruhe wirkt die Gestalt wie in sich selber verzogen. Man fühlt den Kern nicht, der das Ganze bewegt und beseelt, organisch zusammenhält und lebendig aus ihm hervorstrahlt. Das Ganze ist nur willensmäßig zusammengerafft und immer in der Gefahr, plötzlich gesprengt zu werden oder auseinanderzufallen. An die Stelle des Krampfes tritt dann eine Auflösung.

Zusammengefaßt: Das innewohnende Leben kann stärker sein als die Schale, oder aber die Schale unterdrückt den lebendigen Kern und wirkt dann wie ein Panzer, in dem er erstickt. In beiden Fällen fehlt die zugleich zentrierende und entfaltende *Mitte*, in der der Widerspruch zwischen der jeweils gewordenen Form und dem inneren Leben aufgehoben ist. Ist die Mitte vorhanden, dann mutet uns das Erscheinungsbild an

als ein unverstellter Ausdruck inneren Lebens, und es wirkt immer harmonisch-bewegt. Form und Leben sind dann nicht gegeneinander, sondern füreinander da. Die Form wirkt weder gemacht noch zu lässig, weder aufgelöst noch starr, sondern in der Weise, wie sie sich wahrt und dabei doch stetig verwandelt, schlechthin lebendig. Von Augenblick zu Augenblick erfüllt sich das innere Leben in einer ihm gemäßen Form, und umgekehrt erneuert sich in steter Verwandlung die Form aus dem in ihr sich darleibenden Leben. In jedem Augenblick ist die Erscheinung Ausdruck eines schöpferisch neu formenden und das Gewordene immer wieder einlösenden Lebens. Alle Glieder scheinen von einem unstörbaren Zentrum her zugleich harmonisch bewegt und beseelt und geladen mit lebendiger Kraft. Das Ganze: Gelöste Form – geformte Gelöstheit.

So nun, wie das Verfehlen der rechten Mitte immer eine Störung des lebendigen Ganzen bedeutet, so auch bedeutet die rechte Mitte offenbar nichts anderes als eine Verfassung, in der das *Ganze* sich im Spannungsverhältnis der Pole lebendig bewahrt! Wo die Mitte fehlt, fällt der Mensch von einem Extrem in das andere. Der »Verstiegene« sackt früher oder später zusammen, den in sich Zusammengefallenen reißt es dann und wann übertrieben nach oben. Der Welt gegenüber wechselt der Mensch ohne Mitte zwischen abweisendem Abstand und haltloser Hingabe, und der im Mißverhältnis zu sich selbst Stehende pendelt zwischen Selbstauflösung und Krampf.

Soviel des Versuchs, die Bekundung der rechten Mitte und ihres Fehlens am Erscheinungsbild des Menschen anschaulich werden zu lassen. Es zeigt sich dabei, daß die leibliche Gestalt überhaupt nur als Ausdruck einer gesamtmenschlichen Verfassung beschrieben werden kann. So ist auch der die Mitte anzeigende Schwerpunkt, mag man auch in der Lage sein, ihn in einer bestimmten Stelle des Leibes zu lokalisieren, doch immer eine Bestimmtheit der Gesamtverfassung der Person, die, psychophysisch neutral, sich in Leib *und* Seele manifestiert. Der sich im leiblichen wie im seelisch-geistigen Verhalten bekundende rechte Schwerpunkt ist also Ausdruck eines *Dritten*. Und was ist dieses Dritte? Eben der *ganze* Mensch, der sich als Person im Werden in wesensgemäßer und weltgerechter Verfassung befindet. Hara, verstanden als rechte Mitte, ist Voraus-

setzung, Ausdruck und Bewährungsform der Lebensform desjenigen Menschen, der in seiner leibseelischen *Ganzheit* dem rechten Verhältnis zu »Himmel und Erde«, zur Welt und zu sich selber entspricht. Nur wenn man das erfaßt hat, kann man die Bedeutung von Hara ermessen und im rechten Geist daran gehen, ihn als eine Erscheinungsform zugleich wesensgemäßer und weltgerechter Ganzheit zu üben.

DAS ICH UND DIE ERDMITTE DES MENSCHEN

Die Physiognomik der lebendigen Gestalt in ihren seinsgemäßen und seinswidrigen Formen führt zu der Feststellung, daß in der »rechten Gestalt« eine Achse da ist, um die das bipolar ausgerichtete Ganze harmonisch schwingt. Den Fehl- und Zerrformen der menschlichen Erscheinung aber fehlt die Mitte und damit auch die maßgerechte Ausgewogenheit aller Teile und die Transparenz des Ganzen. Eine Mitte existiert nicht, wo einer der Pole überhand nimmt.

Die Überbetonung eines Poles weist entweder auf einen nach der Peripherie (z. B. zu weit nach oben) verlagerten Schwerpunkt hin, oder aber auf das Fehlen jeglicher Schwerpunktsbildung überhaupt. Die Folge davon ist im ersten Fall ein den Menschen nach oben zentrierender Krampf, im zweiten Fall ein haltloses Zusammensacken, ein Übermanntwerden von Mächten äußerer und innerer Art und demzufolge die Gefahr einer Auflösung des Ganzen. Es läßt sich nun zeigen, daß, wofern keine körperlichen Deformationen vorliegen, die Fehlformen der menschlichen Gestalt auf eine gemeinsame Wurzel hinweisen: auf ein *verunglücktes Ich.* Der Mensch hat es nicht zur Entfaltung eines rechten Ichs gebracht. Das aber kann zweierlei bedeuten: Er hat entweder *»zuviel Ich«,* d. h. das Ich ist überwertig, und der Mensch ist in seinem Ichgehäuse gefangen, oder er hat *»zu wenig Ich«* und ist daher dem Leben schutzlos ausgeliefert. Aus der in ihrer Gestalt, Bewegung und Gebärde überzeugenden Erscheinung spricht dagegen das Vorhandensein eines *geglückten Ichs.* Was aber bedeutet ein »geglücktes Ich«? Wie hängt dieses mit der »Mitte« zusammen? Wie ist das Verhältnis von Ich und Hara zu verstehen?

Das Problem der Ichwerdung ist ein Grundthema des Menschseins. Vom Gewinnen des rechten Ichs hängt des Menschen Verhältnis zur Welt, zu sich selbst und zur Transzendenz ab. Aber so, wie alle Psychologie letztlich nur von einem metapsychologischen Standort aus zu gültigen Ergebnissen führt, so besteht auch nur dann Aussicht, das Problem der Gewinnung des rechten Welt-Ichs wie auch seiner Verfehlung richtig zu sehen, wenn man das ganze Problem im Zeichen der überweltlichen d. h. transzendenten Beheimatung und Bestimmung des Menschen angeht.

Am Anfang und Ende, im Ursprung und in der Entfaltung allen Lebens steht das transzendente ICH BIN.

Hinter, in und über allem, was ist, ahnt der Mensch das Große »ICH BIN« allen Lebens als die »Stille des göttlichen Seins«, aus dem alles Leben ausgeht, und in das es wieder eingeht. So verstanden meint das Große »ICH BIN« den allumfassenden göttlichen Geist, dessen Bildkräfte Wesen und Dingen Gestalt und dem Menschen Bewußtsein verleihen.

Ein jedes Wesen ist bestimmt, das »ICH BIN« des göttlichen Grundes in seiner Weise zu leben; so auch der Mensch in der Weise, die durch seine Eigenart bedingt ist. Die Thematik des menschlichen Lebens ist gekennzeichnet durch die Formen und Stufen seines *Bewußtseins*, in denen das Große »ICH BIN« sich in der menschlichen Weise »ich bin« zu sagen manifestiert und ... verhüllt.

Der Mensch, der zu seinem natürlichen Selbstbewußtsein kommt, sagt nicht nur »ich bin«, sondern sagt »Ich bin ich«. Das »Ich« dieses »Ich bin ich« ist das Zentrum natürlichen menschlichen Bewußtseins und eine selbstverständliche Voraussetzung vollentwickelten menschlichen Lebens. Es ist die Basis des weltbedingten Selbstbewußtseins und der Mittelpunkt des ichbezogenen Weltbewußtseins des natürlichen Menschen. Solange kein gefestigtes Ich da ist, ist der Mensch noch in den kosmischen Ordnungen gebunden und in ihnen geborgen, aber auch den Gewalten des Lebens ausgeliefert und noch kein Subjekt. So kann in der frühen Kindheit wie dort, wo der primitive Mensch noch verwoben in den Ganzheiten seiner Gemeinschaft und der Natur dahinlebt, von einem eigentlichen Ich-Bewußtsein ebensowenig die Rede sein, wie von einem Bewußtsein von »Welt«.

Das »Ich bin ich« bezeichnet das Bewußtsein einer festgehaltenen *Identität,* mit der dreierlei gesetzt ist:

1. Das *Feststehen* des Ich-seins – *in* allem Wandel,
2. Die *Besonderheit* des Ich-seins im *Unterschied* zu allem anderen,
3. Die *Abgesetztheit* des Ich-seins – *gegen* das andere.

Im Bewußsein des Menschen, der in diesem Sinn »Ich« sagt, spaltet sich die ursprüngliche und übergegensätzliche Einheit des Lebens auf. Von seinem »Ich bin ich« aus erfährt der Mensch das Leben in Gegensätzen, so im Gegensatz von Ich und Welt, von hier und dort, von vorher und nachher, von oben und unten, von Himmel und Erde, Geist und Natur u. a. m. Vor allem aber entwickelt und erfährt er den Gegensatz zwischen dem sich in seiner Bewußtseinsordnung festziehenden *Ich* und seinem unablässig auf Verwandlung hindrängenden *Wesen.*

In seinem *»Wesen«* hat der Mensch in jeweils individueller Weise *teil* am SEIN, so auch in seinem kleinen, von Geburt und Tod begrenzten Leben teil am überraumzeitlichen Großen LEBEN. Das Wesen ist die Weise, in der das Sein in einem Menschen danach drängt, offenbar zu werden in der Welt. So ist das Wesen auch das Bildeprinzip der einem Menschen zugedachten Gestalt. In seinem leibhaftigen Welt-Ich ist der Mensch offenbar gewordenes Wesen – aber doch nur, insofern er in aller Bedingtheit in »Seele und Leib« transparent geblieben ist für sein Wesen. Geglückt ist das »Ich« eines Menschen nur in dem Maße, als es die Transparenz für das Offenbarwerden des Wesens in einer ihm gemäßen Lebensgestalt nicht verhindert, sondern gewährleistet. Aber die gewöhnliche Entwicklung des Menschen als Bewußtseinswesen bringt es mit sich, daß das Zentrum des sich bildenden Bewußtseins, das »Ich«, mit seiner alles feststellenden, statische Ordnungen schaffenden und Gegensätze zeugenden Natur der Auszeugung der wesensgemäßen Gestalt im Weg steht. Die Teilhabe an der lebendigen Ordnung und Einheit des Seins ist in jener auf Gegensätze gestellten statischen Bewußtseinsordnung leidvoll verborgen.

Die im Ich zentrierte Bewußtseinsordnung bedeutet zunächst eine Sicht des Lebens, in der sich das Größere Leben verbirgt. Das bringt spezifisch menschliches Leiden. Doch ge-

rade in ihrer leidbringenden Begrenztheit bildet diese Bewußtseinsform die Voraussetzung dafür, daß sich der Mensch zur ursprünglichen Einheit des Lebens zurücksehnt. Und sie bildet auch den Hintergrund, von dem sich das Sein in gewissen Erfahrungen, die die Grenzen der Ich-Welt sprengen, als das »Ganz Andere« abheben und bewußt werden kann.* Ohne Herausbildung einer in Gegensätzen gefügten Ich-Welt gibt es keine fruchtbringende »Erfahrung« der transzendenten Einheit des Lebens. Sie aber wieder ins Innesein zu bekommen, und offenbar werden zu lassen im Dasein, ist die Bestimmung des Menschen, ist der Nerv allen menschlichen Strebens, Quelle seiner tiefsten Sehnsucht nach Glück, Erfüllung und Frieden. Den Weg zu dieser Erfahrung zu bahnen ist der Sinn der Übung von Hara.

Der Drang nach Erlösung vom Leiden unter der Beschränktheit des im Ich verankerten Bewußtseins drängt den Menschen dazu, sich auf die Eigenart und Struktur der ihn einengenden Ich-Wirklichkeit zu besinnen. Diese Besinnung ist die Voraussetzung für das Erahnen sowohl des Weges, der über das Ichgehäuse hinaus zur Integration mit dem Sein führt, als auch des Weges, der zur Ausbildung eines Ichs führt, das im Dienste des Seins und nicht im Gegensatz zu ihm steht. Das eine wie das andere führt früher oder später zur Entdeckung von Hara.

Die Stärke des Ichs, sein Grundanliegen und sein »Prinzip«, ist das *Fixieren.* Der Mensch wird zum *Ich,* indem er »Ich bin ich« denkt, also seine Identität mit sich selbst feststellt. Erst damit gewinnt er seine »Position«, seinen »Stand«. An diesem Ich-Stand bildet sich die »Welt« als Widerstand und von jedem Stand her dann als fixierter »Gegen-Stand«. »Welt« bedeutet ein zum eigenen Standpunkt gegenständliches und in sich eigenständliches Gefüge von Festgestelltem. Vordem ist das Leben nur in komplexer Verwobenheit mit dem sie Erlebenden da als »Umwelt«, noch nicht als abgelöst in sich stehende Welt. Seinen festen Stand im Ich und eine objektiv feststehende Welt zu finden ist dem Menschen notwendig. Es wird ihm jedoch verhängnisvoll, wo er sich allein in ihr niederzulassen und auf ewig »einzugraben« versucht.

---

* Vgl. Dürckheim »Die transzendentale Bedeutung der Ichwirklichkeit« in »Erlebnis und Wandlung« (Verlag Max Huber, Bern u. Stuttgart).

Als geglücktes Welt-Ich ist der Mensch als das seiner selbst und der Welt bewußte Subjekt kein starrer Punkt, sondern eine lebendige Gestalt, die unter allen Bedingungen beweglich um die Achse ihrer wesensgemäßen Selbstwerdung schwingt, in aller Eigenständigkeit verwandlungsfähig, in aller Form durchlässig und in aller Durchlässigkeit in Form bleibt. Diese »durchlässige Form« und »geformte Durchlässigkeit« entwikkelt sich nicht ohne Hara.

Im geglückten Ich ist der Mensch durchlässig für sein Wesen und hat von dort her das Vertrauen, daß er dem Leben gewachsen ist. Er lebt auch im Glauben an einen übergreifenden Sinn und an eine allem zugrundeliegende Ordnung des Lebens. Kraft der ihn im Wesen bergenden Einheit des Seins fühlt er sich im Kontakt mit der Welt. Gewiß, auch im geglückten Ich lebt der Mensch in der Welt aus der Orientierung an dem, was für ihn feststeht. Aber er wird mit der nie endenden Veränderlichkeit und auch der Vergänglichkeit des Lebens fertig, weil er *elastisch* reagiert. Er kann elastisch auf die Welt reagieren, weil er zwar in ihr lebt, aber aus einem tieferen Grund, aus seinem überweltlichen Wesen heraus existiert, für das es kein Feststehen gibt. So »spielt« sein Leben, aus einer geheimnisvollen Tiefenelastizität heraus um die zugleich feste und bewegliche Achse einer nie endenden Verwandlung. Diese ist im mißglückten Ich nicht zu finden, denn dieses steht entweder dauernd auf »Positionen« bedacht, in starren Gehäusen oder schwankt ohne Form und Richtung hin und her und ist ständig der Auflösung nahe. Es fehlt die Gehaltenheit aus dem Wesen. Die Gehaltenheit aus dem Wesen, die die Gefangenschaft im starren Gehäuse ebenso ausschließt wie die drohende Auflösung, gewährleistet die Verankerung in der Mitte, in Hara.

Für den Menschen mit geglücktem Ich ordnet das Leben sich nicht im Kreisen um eine Position in der Welt, sondern im Streben nach Transparenz für das überweltliche Wesen. Das geglückte Ich ist kein Widerspruch zum Wesen, sondern Instrument seiner Bekundung in der Welt. Denn das »geglückte Ich« bedeutet die Form menschlichen Daseins, in der der Mensch in der Welt vom Wesen zu zeugen vermag.

Der Mensch, der ein geglücktes Ich hat, lebt also nicht nur kraft seines Ichs! Zwar *lebt* er als Ich bezogen auf die raum-

zeitliche Welt, er *existiert* aber aus einem Wesensgrund, der über das Ich und sein In-der-Welt-Sein hinausweist. Das Zentrum seiner weltlichen Bewußtseinsordnung ist wohl das gegenständlich fixierende Ich, doch ist dieses übergriffen von der Ganzheit eines werdenden Selbstes, das, primär vom Manifestationsdrang des Wesens bestimmt, das Ich in den Dienst des Seins stellt.

Aus seiner Angewiesenheit auf das Ichprinzip erwächst der Entwicklung des Menschen eine zweifache Gefahr. Entweder verhindert das Ich, wo es allzu sehr vorherrscht, das Zulassen der Mitte, aus der das ursprüngliche Leben spricht. Seine statischen Ordnungen verstellen die Zugänge zum Wesen und den Atem des Größeren Lebens. Oder es fehlt, wo nicht genügend Ich sich gebildet hat, jene Form, ohne die das Wesen nicht weltfähig wird.

Die Thematik des menschlichen Lebens und die Möglichkeit seiner Erfüllung hängt vom rechten Verhältnis zwischen Welt-Ich und Wesen ab. Die »Mitte«, von der die Ausbildung und Festigung dieses Verhältnisses abhängt, ist Hara. Die Einsicht in die Bedeutung von Hara als dem Inbegriff der basalen Mitte, hat – wie auch seine Übung – die Einsicht in die Fehlformen des Ichs zur Voraussetzung.

DIE FEHLFORMEN DES ICHS

Es gibt zwei Fehlentwicklungen des »Ichs«. In der einen verfehlt sich der Mensch in einem unbeweglich gewordenen Ich-Gehäuse. In der anderen verfehlt sich der Mensch, weil er es zu überhaupt keinem Ich-Welt-Gehäuse gebracht hat.*

Das erstarrte Ich-Gehäuse

Die Fehlform des »erstarrten Ich« resultiert aus einem »Eigenläufig-geworden-sein« des fixierenden Ich-Prinzips. Es gehört zum Wesen des Ichs, festzustellen und das Festgestellte festzuhalten – im praktischen Raum des täglichen Lebens wie im Raum theoretischer Erkenntnis und Weltanschauung.

Starr hält der Mensch, der in seinem Ich befangen und verhärtet ist, an dem jeweils innerlich oder äußerlich Gewonnenen fest und leidet unter allem, was sich verändert. Seinen Halt in scheinbar objektiven »Positionen« sieht er immer wieder in Frage gestellt. So kommt er nicht aus Sorge und Angst heraus. Er leidet unter dem Widerspruch des Lebens zu den Vorstellungen, die er sich gebildet hat, weiß sich aber dagegen nicht anders zu wehren, als sich immer eigenwilliger hinter seinem Standpunkt zu verschanzen, ihn, oft gegen bessere Einsicht, zu verteidigen und von seinem »System« aus zu handeln. Ob erkennend oder handelnd, immer ist er von festen Vorstellungen über die Wirklichkeit, wie sie ist und sein soll, bestimmt. Letztlich ist nur das Begreifbare und »in sich stehende« Voll-

---

* Vgl. Dürckheim »Reifen in psychologischer und religiöser Sicht« in »Durchbruch zum Wesen«, 4. Aufl. Huber, Bern/Stuttgart 1967.

kommene zulässig. So muß er immer einordnen, rubrizieren, richtigstellen und es noch besser zu »machen« versuchen.

Der Perfektionszwang ist ein Symptom des im starren Ich-Gehäuse gefangenen Menschen. Er ist immer irritiert, daß die Welt nicht seiner Vorstellung vom Sein-Sollenden entgegenkommt. Voller Gift über die Ungerechtigkeit oder verzweifelt über die Sinnwidrigkeit seines Lebens, droht ihm früher oder später ein Nihilismus, in dessen Strudel auch sein Gottesglaube untergeht. »Es hat ja alles keinen Sinn.« Das Leben läuft anders, als es der Vorstellung vom allgütigen und allweisen Gott entspricht. So verwirft er seinen bisherigen Glauben und behauptet mit Hartnäckigkeit die Nicht-Existenz eines Gottes. Daß sein Glaube ein Pseudoglaube war, weil der Glaube ja erst dort anfängt, wo das Verstehen vom Ich her aufhört, kann der im Ichkreis Befangene nicht wissen, ebensowenig wie dies, daß es einen Sinn gibt, der jenseits von Sinn und Unsinn ist, und daß der SINN erst aufgehen kann, wo der Mensch an den Grenzen und schließlich am Unsinn egozentrischer oder nur rationaler Sinngebung scheitert.

Im »praktischen« Lebensbezug bekundet sich das Gefangensein im Ich-Gehäuse in einem angsterfüllten Drang nach nachweislicher Sicherheit. Da dem in seinem Ich Befangenen jenes ursprüngliche Lebensvertrauen fehlt, das Ausdruck ist einer Präsenz aus dem Sein, bleibt ihm nichts anderes übrig, als sich mit den Kräften seines Ichs abzusichern. So beruht sein Selbstgefühl auch ausschließlich auf dem, was er kann, hat und weiß. Der in seinem Welt-Ich gefangene Mensch ist immer dabei, seine Position auszubauen und zu wahren. Er ist nicht nur immer in Sorge um seine materielle Sicherheit, sondern ebenso empfindsam auf die Anerkennung seiner Person bedacht. Wo immer er sich angegriffen fühlt, versteift er sich oder reagiert »sauer«, d. h. es zieht ihn innerlich zusammen. Übersteigt der Druck von der Welt her sein Vermögen, sich aus eigener Macht zu sichern, dann packt ihn die Angst. Und je mehr er sich in seinem Gehäuse einschließt und verhärtet, umso mehr droht die Explosion oder der Zusammenbruch.

Im sozialen Bezug ist der im Ich befangene Mensch sowohl egoistisch als auch egozentrisch. Er kann nicht lieben. Es fällt ihm schwer, vom anderen her zu denken, weil er im Grunde doch immer nur um sich selber kreist. Er kann sich dem andern nicht öffnen und hingeben, weil er sich in seinem Ichbe-

wußtsein nicht vom Wesen getragen fühlt. Weil ihm die Verwurzelung im eigenen Wesensgrund fehlt, fürchtet er, sich in jeder Hingabe völlig zu verlieren. Der Einswerdung mit dem anderen abgeneigt oder verschlossen, hat er auch keinen Teil an den tragenden und bergenden Kräften gemeinschaftlichen Lebens.

Der im Ich gefangene Mensch ist auch seiner eigenen Tiefe gegenüber fremd und verschlossen. Er ist abgeriegelt gegen das in seinem eigenen Wesen anwesende Sein und so auch gegen die erneuernde Fülle, sinnverleihende Ordnung und Einigungskraft aus dem in seinem Wesen lebendigen Sein. So ist er, weil er nur zuläßt, was seine eigensinnig festgehaltene jeweilige Position nicht stört, nicht nur gegenüber den ihm von der Welt her freundlich zuströmenden Kräften verstellt, sondern auch den eigenen Quell- und Formkräften bis zur Sterilität verschlossen. Und dies bedeutet: Die Integration mit dem Wesensgrund ist ihm verwehrt. So bleibt er stehen und kann nicht reifen. Und letztlich kann ihm auch kein Erfolg in der Welt helfen, seine innere Not zu überwinden. Denn alles seiner eigenen Kraft zuzuschreibende Gelingen verfestigt und erhöht nur noch die Wand, die ihn von seinem Wesen getrennt hält. Das erklärt auch die scheinbar unerklärliche Tatsache, daß Erfolg in der Welt auch dem »Guten« keinen dauernden Segen bringt, ja daß bei erfolgreichen Menschen Angst, Mißtrauen und Leere oft genau in dem Maße zunehmen, in dem sie sich, von anderen bewundert und beneidet, in der Welt siegreich durchsetzen und »erheben«. Je höher sie steigen, desto größer wird die Gefahr, daß ihr Weltgebäude umfällt. Es fehlt der von Weltbedingungen unabhängige innere Boden. In der Welt hat Bestand nur, was in einem Überweltlichen wurzelt. Um diese Wurzeln in einer »überweltlichen Erde« geht es letztlich im Hara. Hat der Mensch Hara gefunden und gefestigt, dann kann er die Sicherungen seines wurzellosen Ichs fahren lassen; denn er hat sich in einen tieferen »Boden« eingelassen, auf den er sich voller Vertrauen niederlassen kann, und von demher er die Welt ohne Angst zulassen, angehen, aushalten und bestehen kann.

Der Mensch bedarf, um in der Welt leben zu können, einer ihm und der Welt gemäßen *Form.* Bei dem Menschen mit zuviel Ich ist diese Form verschlossen. Es kann nichts hinein, und was drinnen ist, kann nicht heraus. Der Mensch ist in ihr weder zugänglich gegenüber der Welt noch durchlässig für sein Wesen. Die entgegengesetzte Fehlform ist die, daß er zu offen ist. Alles kann herein, aber er kann nichts halten. Der Mensch mit zuwenig Ich hat es überhaupt zu keinem wandfesten Gefäß gebracht. Es hat sich weder ein Boden gebildet, noch sind die Wände recht dicht. Die Konturen sind unbestimmbar, und alles ist offen. Hier fehlen die Voraussetzungen, deren der Mensch bedarf, sowohl um in der Welt zu bestehen, als um sein Wesen haltbar aufnehmen und in der Welt bezeugen zu können.

Der Entgrenzte kann der Welt gegenüber seine »Integrität« nicht wahren. Er ist ihr schalenlos preisgegeben. Es fehlt ihm aber auch sich selbst gegenüber der Halt. Er ist seinen Triebkräften und Gemütsbewegungen ohne Freiheit der Entscheidung ausgeliefert. In seiner Sprunghaftigkeit, Trieb- und Gefühlsabhängigkeit ist er ohne Stetigkeit und ohne Linie. Der »Ich-Mensch« lebt aus einer eingebildeten Sicherheit heraus und im Bewußtsein seiner Eigenmacht. Für den Menschen, der es zu keinem Ich gebracht hat, wird die Daseinsmächtigkeit immer neu zum Problem.

Es wechseln bei ihm die Zustände völliger Machtlosigkeit durch Selbstverluste – darin die Welt mit ihm macht, was sie will – mit aggressiven oder defensiven Selbsterhaltungsausbrüchen, mit denen er die empfundene Ohnmacht ohne Maß ausgleicht. Es fehlt ihm auch die Kraft zu Ordnung und Form. Seine innere Unordnung und Ungeformtheit spiegelt sich in der äußeren, und so leidet er unter der Unfähigkeit, sein Leben und seine Welt zu gestalten. Er ist immer in Gefahr, sich in einem Ausmaß anzupassen, bei dem er sich selber verliert und ist daher auch immer wieder geneigt, sich ängstlich in sich selbst zu verschließen. Bisweilen rettet er sich auch in übernommene Formen und gewöhnt sich Eigenheiten an, an denen er pedantisch festhält und die doch mit ihm selbst eigentlich nichts zu tun haben und ohne inneres Leben sind. Er leidet das Leiden des in seinem Wesen Verkannten, weil ihm die Form

fehlt, die in der Weise, wie sie den Ich-Raum begrenzt, das Wesen bekundet.

Der Mensch »ohne Ich« gibt sich nicht bewußt und mit Entschiedenheit hin, sondern er lebt und leidet in einem Dauerzustand form- und haltloser Hingenommenheit. Er liebt und haßt ohne Maß, denn es fehlt ihm das maßgebende Eigene. Es fehlt ihm auch der überlegene Abstand. Was Wunder, daß gerade dieser Mensch sich dann immer wieder aus geheimer Angst vor der Ausgeliefertheit oder vor dem Zurückgestoßenwerden in eine krampfhaft sichernde Abwehr zurückzieht – so wie umgekehrt der Ichmensch nicht nur gelegentlich völlig aus seiner erstarrten Form fällt, sondern dann und wann sein vereistes Gefängnis im zerlösenden Rausch aufzuheben versucht. Ebenso wie der im Ich-Gehäuse Befangene aus seiner Verhärtung in der Gefahr plötzlicher Explosionen und unerwarteter Auflösung steht, so ist der andere, der zuwenig »Panzerung« hat, in der Gefahr plötzlicher Verspannung und Erstarrung, die voller Gift und verhaltener Agression ist.

Tragisch ist für den ich-armen Menschen das Verhältnis zu den in ihm zur Verwirklichung drängenden Kräften des Wesens und Seins. Sie brechen in ihn ein und bringen ihm zwar oft Zustände tiefer Beglückung, aber sie können bei ihm nicht Wurzel schlagen. Das Erlebte zerrinnt an der Unfähigkeit, es innere Gestalt werden zu lassen. Und so stürzt er immer wieder aus dem Licht ins Dunkel, aus der Freude in tiefe Traurigkeit. Nach außen und innen allzu widerstandslos und offen, wird er von innen und außen her im Glück und Schmerz überwältigt, aber beides hinterläßt keine bleibende oder formende Spur. Das Glück zerrinnt, und das Unglück bleibt ohne Frucht. Der Mensch mit den traurigen Augen!

Ursachen der Fehlformen des Ichs

Was die mit dem verunglückten Ich zusammenhängenden Fehlverfassungen bedeuten, klärt sich auf, wenn man erkennt, wie sie entstehen.

Die Gründe für viele Fehlverfassungen des Menschen pflegen mehr als im konstitutionellen Charakter in blockierenden Erfahrungen und Verdrängungen der frühen Kindheit zu liegen. Das wohlgeratene und wohlbetreute Kind bekundet ein

ursprüngliches Lebensvertrauen, einen ursprünglichen Lebensglauben und ein ursprüngliches Geborgenheitsgefühl im Leben*. »Ursprünglich« meint hier vor aller Erfahrung, nicht durch Erfahrung bedingt, aber alle Erfahrungen vorbestimmend und tragend.

Das Kind erwartet natürlicherweise unbewußt, daß die Welt seinen Ureinstellungen entspricht. Und wo die Schlüsselfiguren seiner Kindheit es nicht enttäuschten, wächst das Ich ohne Bruch zum rechten Ich-Stand heran. Es »glückt« die Ichwerdung, weil der Mensch sein Ichgebäude nicht losgelöst von den Seinswurzeln, sondern in der bleibenden Fühlung mit dem ursprünglichen Seinsgrund gewinnt. Daraus entwikkelt sich eine Gesamteinstellung zum Leben, in der der junge Mensch seine natürliche Selbstsicherheit bewahrt, auch wo er an Aufgaben und Widerständen versagt oder scheitert. Trotz ihn treffender Lebensenttäuschungen erhält er sich seinen Glauben an Sinn und Ordnung des Lebens und trotz aller gelegentlichen Isolierung seinen unmittelbaren Kontakt zu Mitmensch, Welt und Gott.

Wo aber in der Kindheit die ursprünglichen Gefühle des Vertrauens, des Glaubens und der Geborgenheit durch Versagen der Schlüsselfiguren enttäuscht werden, wird das Kind auf sich selbst zurückgeworfen. Und das bedeutet: Die Verbindung zum Seinsgrund ist fortan verstellt. Damit ist auch jene Tiefenverankerung des Menschen unterbunden, die eine Grundvoraussetzung für das geglückte Ich ist; denn in diesem lebt der Mensch zwar in der Welt, aber er existiert aus dem Sein. Geht die Urverbindung mit dem Sein verloren, und ist der Mensch nur noch auf sein Ich gestellt, dann erhält sich sein Selbstbewußtsein gleichsam »aus zweiter Hand«. Er stützt sich allein auf die Leistungskraft seines Ichs; ist diese gering, dann kommt überhaupt kein sicheres Selbstbewußtsein zustande. Im ersteren Falle entsteht ein Mensch, der mit einem mehr oder weniger heroischen Trotz, mit Verstand, Willen und Leistung zu ersetzen sucht, was er an natürlicher Substanz verlor. Im zweiten Fall wächst der Mensch heran, der immer resigniert.

Was hier schematisch mit wenigen Worten als Gegensatz

---

* Vgl. Dürckheim »Das Überpersönliche in der Übertragung« in »Erlebnis und Wandlung« (Verlag Max Huber, Bern und Stuttgart).

zweier Formen des verunglückten Ichs aufgezeigt wurde, ist in Wirklichkeit viel komplizierter. Das »Zuviel« wie das »Zuwenig« ist meist nicht für alle Bezirke des Lebens gleich ausgeprägt, sondern auf partielle Bereiche verteilt. So gibt es den Menschen, der in einer Hinsicht zuviel und in anderer zuwenig Ich hat. Diese in sich widersprüchlichen Erscheinungsformen des »Zuviel« und »Zuwenig« können konstitutionell oder entwicklungsmäßig, so etwa in Pubertätsschwankungen, Krisen der Lebensmitte, Altersstarrheit, Senilität bedingt und schließlich neurotisch fixiert sein und als partielle Ich- und Nicht-Ich-Komplexe erscheinen, die, obwohl sie einander widersprechen, nebeneinander bestehen.

Die Fehlformen des Ichs bedeuten zugleich Weisen des Unvermögens, die Not des Lebens zu meistern. Der Mensch erlebt in der Welt eine dreifache Not: Die Gefährlichkeit und Vergänglichkeit seines Daseins, die ihn mit Angst erfüllt; die Widersinnigkeit und Ungerechtigkeit des Lebens, die ihn zur Verzweiflung treibt; die Grausamkeit des Lebens, die ihn vereinsamt und in Traurigkeit wirft. Wo nun der Mensch inmitten der Not seines Daseins Vertrauen, Glauben und ein Gefühl der Geborgenheit zeigt, kann dies eine zweifache Wurzel haben. Es kann »empirischer« Natur sein und gründet dann auf weltlichen Bedingungen, die die Sicherheit seines Lebens, den Sinn seiner Existenz und die Festigkeit seiner menschlichen Beziehungen gewährleisten. Es kann »apriorischen« Charakter haben, d. h. von allen weltlichen Bedingungen unabhängig sein. Darin bekundet sich eine Verbundenheit mit etwas Überweltlichem. Ist sie vorhanden, dann besteht der Mensch unter allen, auch unter den ungünstigsten Bedingungen, in der Welt. Ist sie nicht vorhanden, dann stehen seine Sicherheit, der Sinn seines Lebens und seine Geborgenheit in der Welt auf tönernen Füßen. Die Verwurzelung in einem Boden, die durch keinerlei Weltbedingungen erschüttert werden kann, ist der innere Sinn von Hara.

HARA ALS ÜBUNG

DIE BEWEGUNGSORDNUNG DES LEBENS IN DER SYMBOLIK DES LEIBES

Wenn man jemanden fragt, wo sein Ich lokalisiert sei, so wird er das vielleicht zunächst als eine seltsame Frage empfinden, aber, aufgefordert, zu antworten, entweder sagen: »Im Kopf« oder »in der Brust«, oder er wird mit einer unbestimmten Bewegung über Magen und Herz fahren. Sehr selten wohl wird er eine tiefer liegende Gegend bezeichnen. Und das ist auch ganz richtig so. Kopf, Brust und Herz wie alles, was über dem Nabel liegt, repräsentieren den Raum des seiner selbst bewußten, verantwortlich denkenden und handelnden Menschen.

Wenn der Mensch sein Ich über dem Nabel lokalisiert, so kommt darin zum Ausdruck, daß er sich als ein bewußtes Ich über die Sphäre seines unbewußten Lebens hinaus entwickelt hat zur Höhe des Bewußtseins, das ihn zum Herrn seiner Triebe und der Welt gegenüber eigenständig macht. Er gewinnt auch seine Verfassung als wertbewußte und welt-kräftige Persönlichkeit nur im Rahmen derjenigen Bewußtseinsordnung, die in dem »oben« lokalisierten Ich verankert ist, in dem Ich also, darin der Mensch sich als Subjekt erkennend und handelnd der Welt als einem Gefüge von Objekten gegenüber stellt. Je mehr der Mensch sich aber allein mit diesem Welt-Ich identifiziert und sich ausschließlich in den Grenzen der Bewußtseinsordnung festsetzt, in denen dieses Ich das Leben sieht, gerät er zu all dem, was den Horizont des Ichbewußtseins überschreitet und sich nicht in seine Begriffsordnungen einfügt, in einen Gegensatz. Dieser Gegensatz wird sich umso mehr verschärfen, als der Mensch der Sphäre des Bewußten, die er oben lokalisiert, den Vorrang gibt vor der Sphäre des Unbewußten.

Es ist durchaus natürlich, daß der Mensch eine Tendenz hat,

die Sphäre, die er bewußt beherrscht und in der er sich auskennt, über diejenige zu stellen, von der er in einer Weise bewegt wird, die rational nicht mehr faßbar ist, in der er sich also nicht auskennt und auf die er keinen Einfluß hat. Und es ist gleichfalls natürlich, daß er den von der Ratio getragenen Geist über die unbewußt wirkende Natur stellt. Warum aber sucht er die ihm Vollendung und Erlösung verheißende Transzendenz ausschließlich »oben«? Es ist dies deswegen natürlich, weil der Mensch seine Höherentwicklung zunächst meist nur als fortschreitende Überwindung seiner elementaren und materiellen Triebe ansieht, die er »unten« lokalisiert. Aber das Hängenbleiben in dieser Auffassung führt in eine Sackgasse, denn als Wirklichkeit wird hier nur das ernst genommen, was das rationale Ich anerkennt. Dann hat das im Gefühl Erfahrene, ebenso das in den Trieben Ansprechende eine nur »subjektive« Realität, die die »objektive« Erkenntnis und Meisterung der Welt gefährdet. So auch bedeutet für den ichzentrierten Wertrationalismus die Triebnatur einen wertwidrigen Gegensatz. Das Fixieren dieser Gegensätze richtet Barrieren auf gegen das aus dem Unbewußten hochdrängende Leben. Es verhindert die Verwirklichung menschlicher Ganzheit, insbesondere auch die Entfaltung *des* Geistes, der alle logischen und axiologischen Ordnungen übersteigt. Anstelle einer hierarchischen Ordnung, die im Zeichen des *Weges* zum vollentfalteten Selbst steht, in dem das Welt-Ich und das Wesen zur Integration kommen, tritt eine Gegensätzlichkeit, in der der Mensch, der vorwiegend am rational Faßbaren und Festgelegten orientiert ist, die als arational und unberechenbar empfundene Natur als das Wertmindere oder gar Wertwidrige ausschließt und verdrängt. Oben und unten erhalten die wertmäßigen Bedeutungen von hoch und niedrig, edel und gemein, geistig und stofflich, hell und dunkel. Schließlich sieht der Mensch in der unbewußten Natur nur noch das drohende Abgründige, den Sog nach unten, das Geistwidrige, dem Himmel Entgegengesetzte. Damit aber schnürt der Mensch nicht nur das »Triebhafte« und »Emotionale« im psychologischen Sinn ab, sondern verschließt sich auch gegen die ihn eigentlich tragenden, formenden, lösenden Kräfte der Großen Natur. In dem Maße aber, als auf diese Weise die ursprünglichen Lebenswurzeln der menschlichen Existenz aus dem Innesein verschwinden, versteigt sich der Mensch über dem Streben nach der »Krone des Lebens« in eine nur in seiner

Vorstellung vorhandene Höhe. Wo er nur auf die Kräfte seines denkenden, oben lokalisierten Ichs baut, verliert er seine Wurzeln, und allmählich trocknet sein Lebensstamm aus. Im Festhalten an einer naturfernen und substanzarmen Vorstellungs- und Wertwelt ist das Innewerden des Wesens und die Integration mit der in ihm zur Entfaltung drängenden ursprünglichen Tiefe blockiert.

Die Tendenz zur Abwertung und Abschnürung der »Natur« ist auf einer bestimmten Stufe menschlicher Höherentwicklung verständlich, denn das um seine Konsolidierung besorgte Ich klammert begreiflicherweise aus, was sein Gehäuse bedroht. Der Mensch, der das Wirken des Unbewußten zunächst nur als den dunklen Drang seiner Triebe und Süchte kennt, fühlt sich durch die Macht seiner unberechenbar und eigenwillig »verlangenden« Natur immer wieder im wohlgeordneten Gefüge der im Ich verankerten Ordnungen gefährdet. Sei es, daß es sich um verdrängte Kräfte seiner Triebnatur oder um das an seiner Entfaltung behinderte Wesen handelt, er fühlt sich vom Unbewußten her bedrängt oder von »Explosionen« bedroht und spricht dann gern von einer »Dämonie seiner Tiefe«. Was aber hier dämonisch genannt wird, ist nichts anderes als die ungebrochene Lebendigkeit des zur Bewußtwerdung drängenden *Ganzen* gegen denjenigen *»Teil«*, auf den sich der Mensch in seinem beschränkten Ich reduziert.

Zwischen dem, was der Mensch als »dunklen Drang« aus dem Raum der Triebe empfindet und der Helligkeit seines denkenden und ihn verpflichtenden Geistes liegt der Raum des »Erleidens«, die Gefühle, das Gemüt. Die dunklen »Triebe« sieht der Mensch »unten« im Unterleib, der Kopf ist der Ort des erhellenden Geistes. Der Ort des Erleidens ist das Herz. Hier *fühlt* in der Spannung zwischen dem verpflichtenden Geist und den verlangenden Trieben das menschliche Ich. Um diesen Ort herum gelagert ist die Brust, die sich im Hochgefühl der Kraft und des Glückes weitet oder von Ohnmacht und Schmerz beengt wird. Die Leber, über die »eine Laus läuft«, der Magen, »in dem es einen wurmt«, reagieren vor allem auf das, was ohnmächtig als sinnlos und ungerecht durchlitten und ausgehalten werden muß. Im Zentrum dieses Mittelraumes schlägt das Herz.

Das Herz ist die *Menschen*-Mitte – im Unterschied zur Erdmitte »unten« und zur Himmelsmitte »oben«. Es spiegelt

in den in ihm zentrierten Gefühlen vor allem das, woran der Mensch als Mensch »hängt«, womit er verbunden ist und woran er haftet, die Schmerzen der Trennung und das Glück der Verbundenheit. So ist das Herz die »persönliche« Mitte. Was in der Erdmitte geschieht oder von ihr ausgeht, ist vorpersonal. Auch das, worum der Mensch in der Himmelsmitte kreist und was ihn von dort anruft, ist »unpersönlich«. Aus der Herzmitte spricht er ganz persönlich, sei es als kleines Ich, als Du-bezogene oder wertbestimmte Persönlichkeit oder als zum Wesen hin transparente Person. Mit der Unruhe des Herzens fängt alles spezifisch Menschliche an, und in seinem Frieden kommt die gefundene Fülle zum Ausdruck. Die Unruhe kann entweder nur das kleine Ich betreffen und von der Welt her bedingt sein, oder aber auch die Unerfülltheit des Wesens bedeuten und den Menschen als Ganzen angehen. In der Unruhe des Herzens spiegelt sich die Bipolarität des menschlichen Daseins.

Die Unruhe des Herzens kann zwei Ursachen haben. Ihnen entsprechen zwei Weisen, zum Frieden zu kommen. Alles menschliche Leben steht in der Spannung und der Dialektik zweier gegensätzlicher Bewegungen. Da ist die Bewegung in die Entfaltung der individuellen Form und ihre Vollendung in der gültigen Gestalt der Person, – und Unruhe schafft, was immer diesem Drang entgegensteht. Und da ist die entgegengesetzte Bewegung: Heraus aus aller Eigenständigkeit und Form, zurück und »heim« in die alle Besonderung wieder einschmelzende ALLEINHEIT des göttlichen Seins, – und Unruhe schafft, was diesem Drang nach erlösender Geborgenheit widerspricht. Nur wenn man den Sinn dieser Doppelbewegung gegenwärtig hat, in der sich die Grundthematik des menschlichen Lebens vollzieht, erschließt sich die Symbolik des menschlichen Leibes: Seine Räume haben ihren Sinn aus der Bedeutung, die sie als Station im Kreislauf der Bewegung haben, in der der Mensch immer wieder aufgeht, ausgeht und aufsteigt zu neuer Form, wieder eingeht in den Grund, um verwandelt wieder neu zu beginnen. Oder aber er bleibt hier oder dort stehen und wird dann krank. Der Mensch erfährt sich in dieser Bewegung als das Wesen zwischen Himmel und Erde und, je mehr er zu sich selbst kommt, als das Kind von Himmel und Erde; bleibt er aber stehen, ist er heimatlos oder verteufelt.

Die Stellung des Menschen zwischen Himmel und Erde ent-

spricht der Stellung der Seele zwischen Geist und Natur, und dieses erscheint in der Symbolik des Leibes in der Stellung des Herzens zwischen Kopf und Unterleib.

Herz, Kopf und Unterleib versinnbildlichen schon für den noch »naiven« Menschen Seele, Geist und Natur und zugleich drei Formen und drei Stufen des Bewußtseins. Das dunkle, triebhaft-sinnliche Zumutesein hat sein Quellen in dem, was unter dem Zwerchfell ist und steht im äußersten Gegensatz zum hellen Bewußtsein des Kopfes. Dazwischen steht das ahnungsvoll fühlende Bewußtsein des Herzens. Und diese Dreiheit bedeutet vom Standpunkt des ordnenden Ichs nicht nur eine genetische Folge, sondern auch eine Hierarchie von Dimensionen verschiedener Werte.

Im Anfang erscheint das naturhafte, elementare Bewußtsein nur als Gegensatz zum höheren geistigen Bewußtsein; denn noch weiß der Mensch nichts von einer Entwicklung aus dem vorpersönlichen, über das persönliche zum überpersönlichen Bewußtsein, in der jede Stufe ihren Eigenwert hat und immer wieder die voraufgegangene voraussetzt und miteinschließt. Denkt er in der Subjektform des Welt-Ichs, dann sieht er erst nur eine Aufeinanderfolge sich ausschließender Bewußtseinsformen, in der er aus seiner triebhaften Natur, des weiteren dann aus seiner Verstrickung in persönliche Gefühle emporsteigt zu einer Höhe des rationalen Denkens, das klar und von den Schlacken der triebhaften wie auch gefühlsmäßigen Gebundenheit frei ist. Der Stufengang der Entwicklung zum vollen Menschen stellt sich vom Standort des Welt-Ich also so dar: Der Mensch muß sein triebhaftes und dann sein persönliches, subjektives Natur-Ich überwinden und dann emporsteigen zu dem »objektiven« Werten dienenden, sachlich denkenden Ich. Den Erfolg dieses Bemühens soll er dann als Herr seiner Triebe und Diener des Geistes im Raum des Herzens als zuverlässige Persönlichkeit bewähren. Doch diese Betrachtung erweist sich früher oder später als ungenügend, dann nämlich, wenn es dem Menschen dämmert, daß er dort, wo er seinen natürlichen Urgrund nur als gefährlich im Dunkel wirkende Natur ansieht, die Ganzheit des ihm zugedachten Lebens gefährdet. Ebenso kann es dem Menschen einmal aufgehen, daß die Orientierung an einem Geist, der sich mit der festen Ordnung seiner Begriffe zum allein gültigen Richtmaß erhebt, an der Wahrheit des Lebens vorbeigeht. Und einmal

kann der Augenblick da sein, in dem der leidende Mensch etwas vernimmt, darin sich jenseits der Grenzen, die dieser Geist ihm zog, ein Größeres auftut. Nimmt er die Erfahrungen dann ernst, in denen dieses ihn anspricht, so wird er bald in Zweifel über die Tragkraft seines dreigliedrigen Schemas geraten. Die Unterscheidung von Unten, Mitte und Oben in dem Sinne, daß Unterleib – Herz – Kopf nur die drei Ebenen des weltverbundenen und sich rational orientierenden Menschen versinnbildlichen, kann ihm nicht mehr genügen; denn es zeigt sich, daß die Weise, wie hier Natur – Seele – Geist verstanden werden, Geltung nur hat in der Ordnung, in der sich das Leben im Prisma des nur weltbezogenen Ichs darstellt.

Wo das allein an seiner Position in der Welt orientierte Ich zurücktritt und seine Ordnung nicht mehr die alleinige Richtschnur für die Erkenntnis der Wirklichkeit ist, öffnet das Leben sich zu anderen Horizonten, das Bewußtsein gewinnt neue Dimensionen, und der Mensch nimmt zu an Weite, Tiefe und Höhe. Zwar kehren die Formeln, in denen der Mensch seine Wirklichkeit als eine dreigliedrige wahrnimmt, in der Pyramide seiner Begriffe wieder, aber sie haben nun einen neuen, umfassenderen Sinn. Immer noch steht der Raum des Herzens als Medium des Erleidens und sich Bewährens im raumzeitlichen Dasein im Zentrum. Aber wie die Natur unter ihm und der Geist über ihm, so gewinnt auch das verbindende Herzstück selbst einen erweiterten Sinn. Natur, Seele und Geist sind nicht mehr voneinander getrennte und in sich begrenzte Sphären von »niederem« oder »höherem« Wert, sondern weisen alle ins Offene eines überweltlichen Ganzen. Es weitet sich, in der ganzheitlichen Erfahrung eines größeren Lebens, die vom Ich nur als triebgebunden begriffene Natur zur Großen Natur. Die Vorstellung einer in ihre Subjektivität verstrickte und an der Welt leidende Seele verwandelt sich zur Ahnung einer vom Fünklein des Seins bewegten und gerufenen »Großen Seele«, und der Begriff eines in statischen Ordnungen befangenen, dem objektiv Greifbaren verhafteten »Geist« verwandelt sich zur Verheißung eines universellen Bewußtseins, dessen Verwandlungsformeln alle statischen Ordnungen hinter sich lassen und der Dynamik des aufsteigenden Lebens in bewegungsträchtigen Symbolen und Gesetzen entsprechen.

In welchem Sinn nun geht in der neuen Sicht die Natur als die Große Natur auf? Sie tritt ins Innesein als die *wirkende*

Einheit des ursprünglichen Lebens. Gemeint ist die *ungeschiedene Fülle des Seins,* die noch nicht artikuliert ist und auch noch nicht in den Gegensätzen von Stoff und Geist erscheint, in denen es sich in dem alles aufspaltenden Ich-Weltbewußtsein darstellt. Der Mensch ahnt seinen Lebensgrund, aus dessen noch ungeschiedener, aber gestaltträchtiger Einheit alles kommt, in den alles wieder eingeht, um entweder endgültig darin aufzugehen oder neu zu erstehen. Hier wird die »Natur« begriffen als die Große Mutter aller Dinge, als das Weibliche, das mütterliche Prinzip, die Einheit »kosmischer«, d. h. alles Leben ursprünglich in sich tragender Kräfte und Mächte, in der alles im Ursprung enthalten ist und Geist und Materie noch ungeschieden sind. Es ist das Große Yin – dem gegenüber Yang steht – das männliche Prinzip aller Formwerdung und Ordnung.

Ob so oder anders benannt, der *Geist* erscheint nun hinausgehoben aus den Ordnungen der Ratio und der »Werte« einer logisch gefaßten Welt. Nun ist jede Ordnung, jedes Bild und jedes Gebilde über alle ichzentrierten Bedeutungen und Gegensätzlichkeiten hinweg transparent auf das *Sein,* dessen Inbildlichkeit gestalthaft ins helle Innesein des Menschen aufsteigt. Die Helle des Wissens, das hier aufgeht, ist eine andere als die Klarheit des objektivierenden Denkens, darin die Fülle des Seins im Vielen gerinnt, die inbildlichen Wachstumsordnungen des Lebens in statischen Systemen umkommen und die Einheit des Göttlichen Grundes dem nur gegensätzlich wahrnehmenden Ich außer Sicht kommt und ursprüngliche Verbundenheit im Wesen zu einem Haften an Mitmensch und Welt wird. Der Geist wird ahnungsvoll erfahren als Logos.

Und was bedeutet die Vertiefung der Sicht in Bezug auf die *Seele?* Nach wie vor meint sie den Kern des eigentlich Menschlichen, aus dem heraus er, bewegt von Leiden und Freuden, um seine persönliche Erfüllung ringt. Aber Sinn und Ursprung des Leidens haben sich nunmehr verschoben. Der Mensch leidet nun nicht mehr allein unter den unerfüllten Wünschen seines natürlichen Ichs, sondern er leidet vor allem an der Unerfülltheit seines Wesens, in welchem er teilhat an einem Größeren Leben. Ja, es leidet im Grunde das Größere Leben in ihm, das mit der Kraft des Ursprungs im Lieben des Menschen und in der Ordnung des neuen Geistes offenbar werden will. So sucht er nicht nur die Befriedigung seines Ichs, seine Sicherung in der

Welt und seine Erhöhung in der werttreuen und gemeinschaftsbezogenen Persönlichkeit. Er sucht vielmehr seine Selbstverwirklichung als Person, in der und durch die das Sein im Dasein Erlebnis wird und Gestalt gewinnt.

So wirkt die Transzendierung der egozentrischen Ordnung sich dreifach aus: Als eine Erhellung der Sinne, die das ursprüngliche Leben neu aufschließt, als eine Erleuchtung des Geistes, in der sich eine höhere Ordnung auftut und als ein Wecken des Offenbarungscharakters des Herzens.

Wenn der Mensch die ursprüngliche Einheit des Lebens wieder zu fühlen und in seinem erweiterten Bewußtsein um den wahren Sinn der Bewußtwerdung und Bewußtseinserweiterung zu wissen beginnt, wird es ihm deutlich, in welchem Ausmaß die ihm zugedachte Entwicklung verstellt ist, wenn sein Herz im fixierenden Ich eingezwängt ist und sein Ich im ungeläuterten Herzen wohnt. Er ahnt die Notwendigkeit einer grundsätzlich anderen Einstellung, spürt die Forderung zu einem neuen Stand und einem neuen Start. Und bald wird es deutlich, daß diese Umkehr mit einem Fallenlassen alles Gewordenen beginnen muß. Gemessen an der bisher selbstverständlichen Regel, das Gewonnene zu halten und immer nur innerhalb seines Rahmens weiterzubauen, bedeutet diese Forderung eine ungewöhnliche Zumutung. Und doch hängt von der Erfüllung dieser Forderung das Neuwerden ab. Sie bedeutet eine Verwandlung nicht nur in der Innerlichkeit, sondern des ganzen Menschen, also auch der Weise, wie er seinen Leib begreift, in ihm *da* ist und sich in ihm verwandelt.

Um seiner Bestimmung genügen zu können, das divine Sein im Dasein zu bewähren und zu bezeugen, um aufzusteigen zum neuen Geist, muß der Mensch erst niedersteigen in seine ursprüngliche Natur. Um ausgehen zu können zur Wahrnehmung der Fülle, muß er erst eingehen in die Leere der ursprünglichen Einheit. Um hinfinden zu können zum wahren Licht, muß er erst eintauchen in die Dunkelheit des weiselosen Einen. Erst wenn diese Einsicht aufdämmert, entsteht das neue Verhältnis zu Natur, Seele und Geist sowie die Notwendigkeit einer Umkehr: Der Mensch muß die Einseitigkeit des vom Ich wohlmeinend geforderten Zuges nach oben erkennen und muß fähig sein, die Gerüste und Ordnungen, in denen sein Welt-Ich sich festgesetzt hat und sichert (sein Wesen aber Atemnot leidet), in Frage zu stellen und bereit werden, in vollem Vertrauen

alles loszulassen und sich in jenes Unten einzulassen, in dem alles Leben wurzelt, sich erneuert und neu beginnt. Der Weg in die Wahrheit führt für den in seiner egozentrischen Bewußtseinsordnung fixierten, einseitig nach oben hin orientierten Menschen über eine »rückläufige Bewegung«.

Von dieser neuen Sicht aus gewinnt auch die Symbolik des Leibes einen anderen Sinn. Der Kopf und was über ihm ist, versinnbildlicht den Geist und sein Reich als das Ganze der himmlischen Ordnung. Das Herz und sein Schlagen versinnbildlicht die Seele und ihre Welt als den Raum der menschlichen Bewährung des Seins in Liebe und Freiheit. Der Unterleib aber versinnbildlicht die im Verborgenen wirkende Große Natur als den Raum des göttlichen Ursprungs. In ihm wird alles, was hart geworden ist, wieder eingeschmolzen, verwandelt und neu geboren. Alles Neuwerden nimmt immer wieder in ihm seinen Anfang, und aus ihm allein steigt es auf. Es beginnt das Neuwerden immer mit einer Bewegung nach unten. So muß, weil es dem ewig schöpferischen und nur sich im Verwandeln und Neuwerden erlösenden Sein widerspricht, in ihr auch immer wieder alles eingeschmolzen werden, was für das Welt-Ich feststeht, sei es Haltung oder Vorstellung, Bild oder Begriff. Statt sich immer mehr in einer vermeintlichen Höhe festzukrallen, in die sich der Mensch in zunehmender Bodenlosigkeit versteigt, muß er, wenn er seiner wahren Bestimmung entspricht, immer wieder loslassen, sich niederlassen und eingehen lassen und dann das, was aus der Tiefe neu aufsteigt, *zulassen*. Die Bewußtseinsordnung des fixierenden Ichs, das im Ich verwickelte, an allem haftende Herz, die vom Ich beengte Natur, all dies muß aufgegeben und zurückgelassen werden auf der Reise nach unten, ehe der Mensch die Wanderung zur wahren Höhe und Helle beginnen kann.

Dies alles aber bedeutet, daß der Mensch seinen Schwerpunkt im Leibe von »oben« nach »unten« verlagern muß. Anstelle einer Betonung von Kopf und Brust bei gleichzeitiger Einschnürung und Verneinung des Unterleibes und des ganzen Beckenraumes, muß zu dem, was unter dem Nabel ist, *ja* gesagt werden. »Schizophrenie« meint eigentlich »gespalten im Zwerchfell«. Genau dies liegt vor, wo der Mensch nur im Oben und von oben lebt oder, im Gegenschlag, ab und zu nach unten hin wegsackt. Yang und Yin sind dann getrennt. Getrennt sind sie aber nicht mehr Zeugen des sich in ihnen darle-

benden Ganzen (TAO), sondern es verwandeln sich die in ihnen einander zugeordneten Prinzipien des Lebens in eigenläufige und heil-los einander entgegengesetzte Mächte. Nur die Bewegung, die die starr gewordene Ichposition eingehen läßt in der mütterlichen Erdmitte, kann das Neuwerden einleiten. Der Mensch muß erst wieder heimgebunden werden an seine Erde. Das aber ist der grundlegende Sinn der Übung des Hara.

HARA IN ERLEBNIS, EINSICHT UND ÜBUNG

Hara hat stets eine zweifache Bedeutung: Sein Besitz verleiht dem Menschen eine besondere Kraft zum Leben in der *Welt.* Diese Kraft aber ist Zeugnis dafür, daß der Mensch die Fühlung gewonnen hat zu überweltlichen Kräften seines *Wesens.* Die Möglichkeit zu einem Leben aus dem Wesen im Dienst des in ihm anwesenden Seins ist der tiefere Sinn von Hara. Der Mensch wird erst durch Hara wirklich fähig, den eigentlichen Sinn des Lebens, das Sein im Dasein zu manifestieren, zuverlässiger zu erfüllen; denn erst in dem Maße, als der Mensch seinen Schwerpunkt im Hara gewinnt, wird er frei von der Herrschaft desjenigen Ich, dessen Anspruch auf Sicherheit, Besitz, Geltung und Macht den Anspruch des Seins in den Schatten stellt. Wo der Mensch mit diesem Ich identifiziert ist, ist er nicht in der Leibesmitte zentriert, sondern im Kopf-Brust-Herz-Raum.

Die Einsfühlung mit dem überweltlichen Sein und Wesen und die Verwandlung des Menschen zum wahren Selbst, das ihn zum Zeugen des Seins macht, ist der Sinn des *inneren Weges.* Das Sich-Hinfinden zum Hara bedeutet demnach, wenn es mit Bewußtsein geschieht, das Antreten auf dem inneren Weg, die fortschreitende Festigung von Hara zugleich ein Fortschreiten auf dem inneren Weg.

Die Weltkraft, die Hara verleiht, ist, vom inneren Weg her gesehen, ein Nebenergebnis der in Hara gefestigten Fühlung mit den ursprünglichen Kräften des Größeren Lebens. Durch die sich im Hara vollziehende Befreiung des Menschen aus dem Bann seiner Egoismen wird eine höhere Kraft entbunden. Was sie als solche ist, entzieht sich dem Begriff. Es läßt sich aber zeigen, wie sie wirkt, d. h. in welchen Qualitäten des Erlebens

sie gespürt wird, von welchen Bedingungen ihre Wirksamkeit abhängt, und wie die Verfassung geübt werden kann, in der der Mensch sie einerseits beglückt erlebt, andererseits in der Welt zu bewähren vermag. Der planmäßige Fortschritt auf dem inneren Weg ist daher von drei Faktoren abhängig. Sie sind: *Erlebnis, Einsicht* und *Übung.**

Nur, wer unter seinem gegenwärtigen Zustand leidet und dann einmal etwas empfindet, das ihm von innen her Befreiung, einen höheren Sinn und ein tieferes Glück verheißt, ist zu einer grundsätzlichen Wende bereit und fähig, in sich fortan zuzulassen, was ihn von ganz woanders her trägt, beseelt und ihm neue Horizonte eröffnet. – Er bedarf nun aber der Einsicht in den besonderen Charakter solchen Erlebens, in die Bedingungen seines Eintretens und die Voraussetzung einer dauerhaften Verankerung in der »anderen Dimension«, die sich in solchem Erleben bekundet. Nur klare Einsicht schafft die Möglichkeit eines planmäßigen und bewußten Fortschreitens auf dem Weg, das nicht der Fata morgana eines eingebildeten Idealbildes nachjagt, sondern auf der Basis nachprüfbarer Erfahrung die Verwirklichung einer welt- und wesensgemäßen Lebensform ermöglicht.

Wenn das, was erstmalig mit Staunen, Erschütterung oder Beglückung erlebt wird, nicht in die *Einsicht* gehoben wird, bleibt es beim bloßen Gefühl oder beim nur momentanen Impuls. Aber die zum Erleben hinzutretende Einsicht in die Bedeutung eines Erlebens, in das also, was ist, sein kann und sein soll, genügt auch nicht, – und immer ist der Mensch in der Gefahr der Illusion, daß er das, was als Einsicht in ihm aufgegangen ist, schon sei oder könne. Es muß die *Übung* zu derjenigen *Verfassung* hinzukommen, die verwirklicht, was Erlebnis und Einsicht versprechen, indem sie den Abbau des hartgewordenen Alten vollzieht und das Fortschreiten im Neuen ermöglicht.

Es ist verwunderlich, daß die »Übung« als ausschlaggebender Faktor des inneren Weges, das *exercitium,* so sehr aus dem Sinn des Menschen unserer Zeiten und Zonen geriet. Beim Menschen wird aber nichts ohne Übung.* Der Mensch muß,

* Vgl. Dürckheim »Die Wende zum Initiatischen« in Festschrift für Ferdinand Weinhandl, Graz 1967.
* Vgl. Dürckheim »Der Alltag als Übung« (Huber Verlag Bern und Stuttgart, 2. Aufl. 1967).

um ein wirklicher und ganzer Mensch zu werden, von Anbeginn all das lernen, was das Tier, um sein Tiersein zu verwirklichen, von Natur aus kann. Die Gewinnung der selbstverständlichsten Tugenden muß von Kindheit an geübt werden. Und keine Religion hat jemals auf die geistliche Übung der ihr Anhängenden verzichtet. So wie nun Übung erforderlich ist zur Gewinnung sowohl elementarster Fähigkeiten, wie der zum wirklichen Menschen notwendigen »Tugenden«, als auch zur Festigung in einem Glauben, so ist sie es, wo es um die Gewinnung einer Verfassung geht, die den Menschen zur Transzendenz hin öffnet. Es gibt kein Fortschreiten auf dem Wege des Lassens des weltverhafteten, eigenläufigen Ichs, des Sich-Einlassens in eine tiefere Wirklichkeit, des Zulassens des dort aufgegebenen Wesens und seiner Integration mit dem Welt-Ich ohne planmäßige Übung. Übungen *ohne* Einsicht in ihre Voraussetzungen sind ebenso kurzatmig und steril wie Einsicht ohne tragendes Erlebnis. Wo Hara rein technisch geübt wird, ist das Ergebnis ohne Dauer. So müssen wir uns auch mit Bezug auf Hara alle drei: Erlebnis, Einsicht und Übung deutlich werden lassen.

Die *Erlebnisse*, auf die auf dem Weg des Bewußtwerdens von Hara und des Sich-Festigens im Hara besonders zu achten ist, sind die, die man in dem Augenblick hat, in dem die Verfassung ohne Hara in die mit Hara umschlägt. Es sind dies Erlebnisse einer ganz anderen Gesamtqualität des Erlebensganzen, eine Veränderung der Lebensgestimmtheit überhaupt, eine Veränderung der »Farbe der Welt«. Und es sind Erlebnisse neuer Kräfte des Erkennens, Sich-Verhaltens und Wirkens.

Die *Einsicht*, um die es auf dem Weg zum Hara geht, betrifft vor allem das Verhältnis von Ich und Wesen und das, was den Weg vom Ich zum Wesen und aus dem Wesen ins Ich verstellt oder erschließt.

In der *Übung* von Hara geht es immer um zweierlei: Um das Vermögen, sich dem allem Leben in der Welt zugrundeliegenden, aus seinem Wesen sprechenden Leben und Sein zu öffnen wie um diejenige Verfassung, kraft der die Verankerung im Sein gefestigt und in der Welt bewährt werden kann. Es geht um die Schulung des Organs, mit dem wir das Sein in uns, die Stimme des Wesens vernehmen können – sowie um die Verfassung, in der wir es in der Welt bezeugen können.

SINN UND VORAUSSETZUNG ALLER ÜBUNG

Das Erden

Am Anfang aller Übung, die dem inneren Weg dient, steht die *»rückläufige Bewegung«*. Das ist die Bewegung*, die aus der Verstiegenheit des Ichs, das auf der Leiter seiner Vorstellungen und Begriffe nach oben strebt und sich oben festhält, zurückführt, hinab in die alles wieder einschmelzende Tiefe des Ursprungs.

Schon auf der Stufe des natürlichen Bewußtseins gibt es ein Wissen um die neumachende Kraft der ursprünglichen Natur. Der nur denkend sich besinnende Mensch sucht in dem Maße, als der gegenständliche Geist über ihn Macht gewann, die Transzendenz immer nur »oben«. Der unreflektierte Mensch weiß aber seit altersher und auch heute noch um eine Transzendenz »unten«.

Wo das gegenständliche Bewußtsein vorherrscht, sieht der Mensch alles in Gegensätzen. Er stellt die Natur als das »Stoffliche« dem unstofflichen »Geist« gegenüber und lokalisiert sie auch wertmäßig »unten«. Der Entwicklungsgang des Menschen führt in dieser Sicht, ausgehend von der geistfernen bloßen Natur über das rationale Bewußtsein empor zu den Werten des Wahren, Guten und Schönen und gipfelt im Wert des Heiligen. Der vorwiegend vom Rationalen bestimmte Mensch sieht in der Natur des Menschen vor allem das Unberechenbare ihrer Impulse, und an »Werten« entdeckt er in ihr nur die des Angenehmen, des Behagens und der sinnlichen Lust. Nur dank einer über das Rationale führenden »Sublimierung« kön-

* Vgl. »Das Geheimnis der Goldenen Blüte« (Dornverlag, München), und Erwin Rousselle »Seelische Führung im lebenden Taoismus«, Eranos Jahrbuch 1933 (Rheinverlag, Zürich).

nen sie sich, so ist hier die Meinung, in etwas wirklich Wertvolles verwandeln. Im ursprünglichen und unreflektierten Erleben aber zeigt sich etwas ganz anderes.

Wer sich aus der Hetze des Alltags und der Verstrickung in Pflichten, die die rationalen Kräfte des Denkens und Wollens übermäßig belasten, im Erlebnis des Waldes, des Wassers oder der Berge von seinen Spannungen löst und aufjauchzt in der Beglückung der in ihm befreiten Natur, für den ist das »Herrliche«, das er hier erlebt, nicht eine Sublimierung seines Sinnen- und Trieblebens durch das rationale Bewußtsein, sondern ein Wert von eigenem Rang und von numinosem Charakter. Er erfährt die Befreiung einer seiner Natur innewohnenden transzendenten Kraft ursprünglichen Lebens. Vermag es der Mensch, sich der in solchem Erleben aufbrechenden Tiefe zu überlassen, dann erfährt er eine Weitung seines Lebensgefühles, die ihn weit über die Grenzen seines gewöhnlichen Lebensgefühles hinausträgt. In der spendenden Fülle und heilenden Kraft, die in ihm aufsteigt, erfährt er Leben ganz unmittelbar als etwas Divines, an das eine Qualifizierung mit den Werten des Wahren, Schönen und Guten nicht heranreicht. In der hier im Raum natürlich-sinnlichen Erlebens »geschmeckten« Transzendenz klingt das göttliche Sein oft unmittelbarer auf als im Gefüge verpflichtender »Werte« und religiöser Glaubensvorstellungen. Auch in aller Erotik und Sexualität ist eine Qualität von transzendenter Valenz enthalten, die die Wände des gewöhnlichen Ich-Weltbewußtseins sprengt und den Menschen über die Grenzen seines eingefleischten Ichgehäuses hinausträgt. Und was immer die Große Natur im Menschen in ihrer Fülle entbindet, befreit auch, so weiß es im Grunde ein jeder, das in seinem Leiden gefangene Herz und erweckt auch den Geist zu einer eigenen Helle.

Das Wissen um die neumachenden Kräfte des ursprünglichen Lebens erwacht nicht nur in der Liebe zur freien Natur, die oft genug die letzte Zuflucht des in seiner Ichwelt gepeinigten Menschen ist. Es lebt vielmehr von jeher in der Weisheit der Mythen und Märchen. Kein Wunder daher, daß der Aufstand gegen ein Leben, das die natürlichen Rhythmen des Lebens immer mehr unterbindet, auch zur Wiederentdeckung der Mythen und Märchen geführt hat. In vielfältigem Gewand kehrt hier das Motiv der Reise in die Tiefe wieder, die bestanden sein will, wenn der wahre Weg zur Höhe gefunden werden

soll. Das Wissen um die Reise nach unten, in das dunkle Reich der Erde, als Voraussetzung für die Erlösung vom Wahn und für den Durchbruch des Lichtes, ist ein fester Bestandteil der »Großen Tradition« initiatischer Wege. Auch der Einweihungsweg, der von der mittelalterlichen Alchemie gelehrt wird, bekundet das gleiche Wissen. In unserer Zeit ist es vor allem die Tiefenpsychologie, die sich aus der Arbeit am notleidenden Menschen entwickelt, die das »Unten«, die Sphäre der Sinne, in seiner Bedeutung für den Weg in die Höhe vollen Menschseins wiederentdeckt. Hierher gehört auch die in ihrem Wert längst nicht genügend erkannte, von manchen Therapeuten noch etwas überheblich in den Bereich der »Hilfsmethoden« verwiesene Möglichkeit, die in einer Arbeit am *Leibe* enthalten ist. Ihre Bedeutung für den Weg kann freilich erst dann sichtbar werden, wenn die heillose Trennung von Körper und Seele überwunden wird, die immer noch das Feld der Erziehung und Therapie beherrscht, und an die Stelle des Begriffs eines Körpers, den der Mensch (als ein Körperloser?) »hat«, das Wissen um den Leib tritt, der man *ist.* Erst dann auch können all die in Tanz, Gymnastik und Sport enthaltenen Möglichkeiten zur Förderung des inneren Menschen und seiner personalen Reife erkannt werden. Eine planmäßige Arbeit am Transparentwerden des Menschen betrifft den Menschen sogar vor allem in dem ihn mit der Erde verbindenden Leib. Und so steht am Anfang aller Übung der Versuch, den in der Hypertrophie seines rationalen Geistes gefangenen Menschen im vollen Sinn des Wortes wieder zu *erden.**

Sinn und Grenzen des Übens

Nur ein Wissen um Sinn und Grenzen der Übung bewahrt den Übenden vor falschen Wegen. Wenn ein Mensch sich auf den Weg der Übung begibt, muß er sich daher vor allem darüber klar sein, was er in der Übung eigentlich sucht, was also der *Sinn* seines Übens sein soll und ebenso darüber, was er an Voraussetzungen zur Erfüllung dieses Sinnes mitbringt.

---

* Vgl. Dürckheim »Sportliche Leistung und menschliche Reife« (Limpert-Verlag, Frankfurt/M., 2. Auflage 1967) und Krasinsky »Die geistige Erde«. Verlag Origo, Zürich.

Der Sinn des Übens, im Dienst des inneren Weges, ist nicht die Gewinnung eines größeren weltlichen Wissens oder Könnens, sondern die Verwirklichung eines höheren *Seins.** Es geht in der Übung auf dem Weg um die allmähliche Entwicklung einer Verfassung, in der der Mensch seiner höchsten Bestimmung genügen kann, das in seinem Wesen anwesende göttliche Sein offenbarwerden zu lassen in der Welt! Wer nun, dies Ziel vor Augen »immer strebend sich bemüht«, verfällt beim Üben leicht dem Irrtum, den Erfolg seines Tuns ausschließlich sich selbst zuzurechnen, und dies umsomehr, als alles Üben einen beharrlichen Willen voraussetzt. Diesem Irrtum entgeht nur, wer sich immer wieder auf jene primären Voraussetzungen alles Übens, d. h. auf jene unbewußt wirkenden Kräfte des Lebens besinnt, die ohne das Zutun des Menschen auf sein Heil- und Ganzwerden hinwirken.

Wie weit sich der Mensch auch in den Ordnungen seines *Bewußtseins* vom Sein entfernt haben mag, aus dem Grunde seines *Wesens* hat er doch bleibend teil an seinem lebendigen Wirken. Wie in allem, was lebt, wirkt das wesenhafte »Sein« auch im Menschen ohne sein Zutun als das göttliche *Leben,* das unablässig darauf drängt, sich im Hervorbringen und Vollenden seiner Gestalten zu manifestieren. Aus diesem im Wesen lebendigen Drang strebt, ohne es zu wissen, auch der im Ichgehäuse befangene Mensch immer danach, in den Segen des Seins zu gelangen. Auf der vom Welt-Ich beherrschten Stufe der Entwicklung, also beim noch triebgebundenen und weltbezogenen Menschen erscheint dieser Drang als der »Drang nach etwas Höherem«. Er findet seine Befriedigung vor allem in der Teilhabe am »objektiven Geist«, also an den Zeugnissen der Kultur oder in der Hinwendung zu einem transzendenten Gott, also teils in der »Bildung«, teils im »Glauben«, wobei beide im Gegensatz zur Natur gesehen werden. In diesem Streben, heraus aus der Herrschaft der niederen »Natur« in die Höhe und Freiheit des Geistes, ist unbewußt immer das Wesen am Werk, im Streben aus seiner Verhüllung heraus ins Licht des menschlichen Erkennens und Handelns zu kommen. Im Grunde ist dieser Drang des Lebens ans Licht die zentrale Triebkraft alles menschlichen Lebens überhaupt. So ist auch

* Vgl. Dürckheim »Japan und die Kultur der Stille« (O. W. Barth Verlag, 4. Aufl. 1964).

in dem vom Willen getragenen Üben der eigentliche Motor des Suchens schon das *Gesuchte*. Kommt der Mensch dann auf dem Weg der Übung in Fühlung mit seinem Wesen, so ist das im Grunde gar nicht sein Verdienst, sondern ein Geschenk des schon in all seinem Bemühen unbewußt mit wirksamen Lebens. Die Übung *erzeugt* nicht die Erfahrung des Seins, sie macht nur für sie bereit. Und die dieser Seinserfahrung entsprechende Lebensgestalt ist, wo sie zustandekommt, nicht das Produkt eines *Machens*, sondern eines *Zulassens* dessen, was im Grunde ist und von sich aus ans Licht drängt. Üben bedeutet letzten Endes nur: Lernen, die Bedingungen zu schaffen, unter denen eine immanente Seinswirklichkeit, das »Wesen«, hervorkommen und seine Welt-Gestalt gewinnen kann.

Weil das, wozu der Übende sich planmäßig zu öffnen versucht, ganz ohne sein Zutun als Grunddrang des Menschen am Werk ist, *kann* es auch bei Menschen hervorkommen, die *nicht* üben! Die göttliche Einheit des Lebens ist, um in die Erscheinung zu treten, nicht auf den übenden Menschen angewiesen. Es gibt Erschütterungen im Leben des Menschen, die den Panzer seines Ichs einfach durchbrechen, ihn mit einem Schlag und ohne alle voraufgegangene besondere Übung erleuchten und in einen anderen Stand heben. Auch das natürliche Reifen des Menschen vom Säugling zum Erwachsenen ist eine Folge solcher Durchbrüche, in denen die jeweils gewordene Form durchstoßen und abgelöst wird durch eine neue. Diese Verwandlungen werden mehr oder weniger als »Krisen« erlebt. So gibt es, wenn die Sehnsucht noch lebt und das Herz in der Tiefe bereit ist, auch das still im Verborgenen fortschreitende Aufgehen des göttlichen Lebens – und ohne bewußt vollzogene Übung gerät ein Mensch für kürzer oder länger in einen Zustand erleuchteten und vom Segen erfüllten Daseins. Was der Mensch mit seinem Bemühen vermag, ist überhaupt sehr wenig gegenüber dem stillen Wirken des göttlichen Seins, das ihn ohne Unterlaß mit sanfter Gewalt drängt, sich ihm zu öffnen und eine Lebensform zuzulassen, die ihm entspricht.

»Was ist also das Höchste, was der Mensch in der Übung zu erreichen vermag?« fragte ich des öfteren östliche Meister. Die Antwort war immer: »Die Bereitschaft, sich vom Sein ergreifen zu lassen.« Freilich, aus dieser Verpflichtung, das Seinige dazu zu tun, sich für den Einbruch des Göttlichen zu *bereiten*, ist der Mensch niemals entlassen! In dem Maße, als er erkennt,

daß er auf dem Irrwege ist und sich der Einstellungen und Kräfte bewußt wird, die ihn verteufeln und sein Leben in die Heillosigkeit treiben, *ist* er gerufen, alles zu tun, was in seiner Macht steht, auf den rechten Weg zu gelangen. Ein Mittel dazu *ist* die planmäßige Übung. Üben bedeutet dann: Planmäßige Läuterung von der Macht, die den Menschen vom Lebensgrund absondert, mutiges Wagnis, sich ihm angstlos zu öffnen und gehorsames Aufnehmen der Zeichen, in denen das Sein ihn verheißungsvoll und verpflichtend anspricht.

Einem jedem Lebewesen, so auch dem Menschen, ist in seinem Wesen der Stufengang seiner Entwicklung eingeboren und vorgezeichnet. Ja, das was man das »WESEN« nennt, sollte lieber als der einem Menschen zum »Gehen« eingeborene *Weg* verstanden werden, statt als eingeborenes Bild, das sich entwickeln soll. Das Wesen des Menschen ist mehr *In-Weg*, als In-Bild. Hat man das Wesen als In-Bild vor Augen, dann verwechselt man das eigentlich Aufgegebene leicht mit einer bestimmten Phase, so wie man in Gefahr ist, etwa bei der Blume, die vollentfaltete Blüte als das ihr eingeborene und nun verwirklichte Inbild zu sehen! Dieser mit dem fixierenden Ich gegebene Hang zur Projektion des Seinsollenden in eine vollendete Gestalt, in der eine voraufgegangene Entwicklung einmündet, verleitet den Menschen auch immer wieder dazu, auf einer glücklich erreichten Stufe stehen zu bleiben. Das gilt insbesondere für die Stufe der scheinbar vollentwickelten »Persönlichkeit«. In ihr hat der Mensch zwar jenen Stand in der Welt erreicht, in dem er eigenständig das Leben meistert, einem Werk zu dienen vermag und sich als Glied seiner Gemeinschaft bewährt. Doch so gewiß dies die Vollendung einer gewissen Stufe ist, so ist es doch nur eine Station auf dem dem Menschen im Wesen eingezeichneten Weg. Auf ihr stehen zu bleiben, entspräche bei der Blume dem Stehenbleiben im Stand der vollentfalteten Blüte. Die Blume aber läßt dann die stattlich nach außen leuchtenden Blütenblätter fallen, und dann wächst gesetzlich und ohne Aufenthalt erst die eigentliche Frucht ihres Reifens von innen heran. Auch dem Menschen ist das letzte Reifen in einer Wandlung nach innen eingezeichnet, die erst zur eigentlichen Frucht seines Menschseins hinführen kann. Aber beim Menschen ist das ein Vorgang, der nicht von selbst erfolgt, sondern als notwendig erkannt und bewußt vollzogen werden muß. Als not-wendig erkennt der Mensch diesen

Schritt zur letzten Verwandlung aber nur, wenn er sich in seinem Zustand unerfüllt fühlt und darunter leidet. Fühlt er sich im Stand der voll entfalteten, sich erfolgreich in der Welt auswirkenden und die Welt genießenden Persönlichkeit wohl, dann ist er noch nicht zum inneren Weg reif. Nur wenn ihm diese Lebenshaut zu eng wird, wenn er fühlt, daß er sich im Gewordenen verhärtet und daß in ihm etwas dazu drängt, seine »Positionen«, seinen »Standpunkt«, seine Gewohnheiten und seine ganze Lebensform zu sprengen, dann erst ist der Augenblick gekommen, die höchste Übung des Weges aufzunehmen. Am Anfang dieser Übung steht immer das Loslassen des Gewordenen und das Eintauchen in jene Mitte, die die ursprüngliche Einheit des Seins verkörpert. Die bewußte Verwurzelung in dieser Mitte, aus der dann Neues hervorgehen kann, zu ermöglichen, zu gewinnen, zu festigen und zu bewähren, ist der Sinn von »Hara als Übung«.

Der Mensch, der sich endgültig in einer wohlgefügten Ordnung seines Welt-Ichs niedergelassen hat, in der ein gesichertes Wohlbehagen und eine gewisse Teilhabe an »geistigen Werten« sichergestellt ist, hat seinem Leben enge Grenzen gesetzt. Die ihm vom Wesen her zugedachte überweltliche Weite und Tiefe ist ihm versagt, und der eigentliche Nerv des Lebens, sein Verwandlungscharakter, ist getötet. Es hat dann der bourgeois im Menschen gesiegt, denn »Ruhe« bedeutet dann, daß sich nichts mehr bewegt... Alles, was lebt jedoch, findet seine Ruhe dort, wo nichts die Bewegung der Verwandlung aufhält. Immer wieder ist sie durch das auf »Position« bedachte Welt-Ich verstellt, und immer wieder muß, dem Drang aus dem Wesen entsprechend, der Weg zu ihr freigemacht werden. Das kann nur im »Loslassen oben« und vertrauensvollen sich Hineinlassen in den verwandelnden mütterlichen Grund geschehen. Eben das meint die Übung des Hara. Sie bedeutet das Wagnis des Sprunges in jene Dimension, über die das Ich sich erhoben zu haben glaubt und die es fürchtet: Die Dimension des im *Unbewußten* wirkenden ursprünglichen Lebens! Nur wenn der Mensch es wagt, sich mit Bewußtsein dieser Dimension des Ursprungs anzuvertrauen, dem er unbewußt bleibend angehört, von dem er sich aber im Zuge der Entwicklung seines Welt-Ichs und seiner Ich-Welt im Bewußtsein abgesondert hat, kann er wirklich zu der ihm zugedachten Höhe wahren Personseins gelangen. Nur im Überschreiten des im Ich veranker-

ten Bewußtseins und im Einklammern der in ihm wurzelnden und verhärteten Lebensform und Wertordnungen liegt die Chance dafür, daß jene höhere Bewußtseins- und Lebensform sich entfaltet, die dem Großen Leben entspricht. Nur wo das Bewußtseinsprinzip des Ichs, in dem die gegenständlich und gegensätzlich geordnete Welt des Menschen gründet, befruchtet wird von einem höheren Gesetz, kann es dem Menschen den Dienst erweisen, zu dem es im Grunde bestimmt ist: Dem Offenbarwerden des Überweltlichen in der Welt den Boden zu bereiten. Und eben dies ist der Sinn der Übung des Hara, denn Hara meint eben diejenige Verfassung des Menschen, in der er für die übergegensätzliche, übernatürliche Einheit des ursprünglichen Lebens erschlossen ist und sie mit Bewußtsein *in* seinem natürlichen Leben zu bekunden vermag. Hara bedeutet gleichsam ein »Verbindungsstück« zwischen dem überraumzeitlichen Sein und dem raumzeitlichen Dasein, also diejenige Gesamtverfassung, in der der Mensch, befreit vom Herrschaftsanspruch des Ichs, durchlässig geworden ist für die schöpferische und erlösende Wirksamkeit des ursprünglichen Lebens, an dessen übergegensätzlicher Einheit er in seinem Wesen teilhat.

Die Grundvoraussetzungen allen Übens

Die Übung des Hara hat, wenn sie zum Erfolg führen soll, wie alle Übung, bestimmte menschliche Voraussetzungen und führt über bestimmte Stufen. Die menschlichen Voraussetzungen sind:

1.) Eine *Not!* Der Mensch muß ein Ungenügen in seiner derzeitigen Lebensform fühlen. Nur wo eine Not ist, kann Übung als Notwendigkeit begriffen und fruchtbar vollzogen werden. Ohne Not kommt nichts Neues zustande. Die Not, die den Menschen zum Exerzitium bereit macht, ist die große Not, die in der Abkehr des Menschen vom göttlichen Seinsgrund gründet. Die Not unter dem Versagen an irgend einer besonderen Lebensaufgabe, das Leiden an irgend einer Einbuße im Felde weltlicher Leistungskraft genügt nicht. Unfruchtbar im Sinne des inneren Weges ist auch jenes »Interesse« von Menschen an Übungen, von denen sie sich entweder eine Sensation (in Gestalt okkulter Erlebnisse) oder eine magische Steigerung ihrer

Kräfte oder ohne zu große Anstrengung Heilung von irgendwelchen Schmerzen erwarten.

2.) Die zweite menschliche Voraussetzung ist eine Einstellung, die den Erfolg der Übung nicht in der Steigerung einer Weltkraft sucht, sondern allein in einem *inneren Zunehmen*, also in einem Fortschreiten auf dem *inneren Weg*. Der innere Weg meint eine Verwandlung des Menschen, die ihn durch eine fortschreitende Integration seines Welt-Ichs mit seinem Wesen für den Dienst am Größeren Leben bereitet. Die Übung des Hara erfüllt ihren personalen Sinn nur als Übung zu diesem Weg und auf diesem Weg. Diese Einstellung ist um so schwerer zu verwirklichen, als der Mensch im Stande seiner natürlichen Bewußtseinsordnung (und von diesem Stand aus beginnt er ja die Übung) geneigt ist, den Wert jeden Übens an der Zunahme seiner Weltmächtigkeit abzulesen. So ist das Bewahren der rechten Einstellung dadurch geradezu gefährdet, daß die Übung des Hara tatsächlich auch eine Steigerung der Weltmächtigkeit zeitigt. Allzuleicht wird der Übende dadurch verleitet, den Erfolg der Übung wiederum in den Dienst seines Welt-Ichs zu stellen, das nur auf Macht, Sicherheit und Glück in der Welt gerichtet ist. Diese Anwendung von Hara, insbesondere der mit ihm erfahrenen überweltlichen Kräfte durch das Ich, der bis zu magischen Praktiken führen kann, wirkt sich unheilvoll aus. Statt daß das Ich durch die rechte Übung in seiner Selbstherrlichkeit eingedämmt wird, wird es aufgeblasen. Dann kann es geschehen, daß die vom Menschen illegitim eingemeindeten Mächte sich eines Tages gegen ihn kehren und ihn vernichten. Nur in dem Maße, als der Mensch lernt, nicht mehr sein Ich als Maß aller Dinge und Herrn seines Lebens zu fühlen, bleibt die Übung heilvoll. Nur wo der Sinn der Übung die Transparenz ist, jene Durchlässigkeit, die den Menschen befähigt, das Sein in sich zu vernehmen und es ichlos in der Welt zu bezeugen, bläht sich das Welt-Ich nicht auf, sondern verwandelt sich zum gehorsamen, zuverlässigen und beglückenden Dienst am göttlichen Sein.

3.) Die dritte Voraussetzung allen Übens ist ein *starker Wille*. Alles Neue ist anregend, aber es bleibt im Wachsen nur, wo große Ausdauer das Wachsen behütet und fordert. Übungen sind als solche oft leicht, aber es ist schwer, ein Übender zu werden. Wer nicht über die notwendige Charakterstärke verfügt, durchzuhalten, soll sich nicht auf den Weg der Übung

begeben. Er muß umsomehr davor gewarnt werden, als das Abbrechen von Übungen in dem Maße unheilvoll wirkt, als sie den Menschen bereits ein Stück weit gebracht haben. Wer einmal, dank seiner Übung, für einen Augenblick einen Schimmer des Großen Lichtes geschaut hat und dann nachläßt, fällt in ein tieferes Dunkel zurück, und er wird sein Leben lang ein tiefes Schuldgefühl nicht mehr los.

4.) Eng mit der dritten Voraussetzung hängt die vierte zusammen, die *Fähigkeit* zum *vollen Einsatz*. Nur wer es vermag, sein Leben als Ganzes einzusetzen und unter das Gesetz der Übung zu stellen, wird vorankommen. Solange Übungen nur »zusätzlich « gemacht werden, auf bestimmte Stunden oder Minuten begrenzt, und nicht der ganze Tag in ihrem Zeichen steht und selbst zur Übung wird*, kommt nichts heraus. Und wer sich nur mit einem Teil seiner selbst in die Übung hineinbegibt, sich aber in irgend einer Hinsicht draußen hält, wird es zu nichts bringen. Der *ganze* Mensch muß es sein.

5.) Die fünfte Voraussetzung ist die *Fähigkeit* zu *schweigen*. Es ist durchaus natürlich, daß der übende Anfänger den Wunsch hat, über seine Übung und die in ihr gemachten, wundersamen Erfahrungen zu sprechen. Damit aber zerstört er alles und verhindert das innere Wachstum des neuen Menschen. Im Üben wächst im Verborgenen ein neuer innerer Leib – japanische Meister nennen ihn den »Weg-Körper« – der das Beredetwerden nicht verträgt. Die Auseinandersetzung zerstört, was von der Ineinandersetzung lebt. Das werdende Neue kann nur in der Stille gedeihen und zieht seine Kraft aus der Stauung. Nur das Gespräch mit dem Lehrer bleibt im inneren Raum.

Zusammenfassend: Die Grundvoraussetzungen des Übens sind: Die innere Not, die eindeutige Bezogenheit auf den inneren Weg, ein ausdauernder Wille, der volle Einsatz und die Fähigkeit zu schweigen – alles übergreifend aber die *Hinwendung zum Divinen*. Nur wo die Übung übergriffen und getragen ist von der Bezogenheit des Übenden auf die göttliche Transzendenz, öffnet sich das Tor zu jenen »Erfahrungen« des Seins und jener Fühlung mit dem Sein, von deren Tiefe und Stetigkeit das »Große Fortschreiten« abhängt.

* Vgl. Dürckheim in »Der Alltag als Übung« (Huber-Verlag, Bern–Stuttgart. 2. Aufl. 1967).

Haltung, Atem, Spannung als Ausgangspunkt der Übung

Da es bei der Übung des Hara darum geht, die übergegensätzliche Einheit des ursprünglichen Lebens ins Innesein zu heben, ergibt sich die Frage, worin sich denn diese Einheit gegebenenfalls bekundet. Diese Frage läßt sich an Hand einer Beobachtung am unmittelbarsten beantworten, die jeder macht, der sich eine Weile der Übung des Stillsitzens hingegeben hat. Er stellt, wenn er sie richtig macht, unfehlbar nach kurzer Zeit fest, daß sie eine heilsame Wirkung auf *Leib* und *Seele* ausübt. Da tritt offensichtlich ein dritter Faktor ins Spiel, der weder im Leib noch in der Seele allein zu finden ist. Was aber ist dieses Dritte? Nichts anderes als der *ganze* Mensch, d. h. die eigentlich gemeinte Ganzheit der Person, deren wahre Gestalt in der Übung wiederhergestellt wird oder zumindest doch anklingt. Diese Ganzheit wäre aber schwer greifbar, wenn sie nicht in drei Funktionen in Erscheinung träte, in denen der Mensch als Person sich ausdrückt und zugleich verwirklicht und die der Trennung von Leib und Seele spotten: die einem jeden Menschen jeweils eigene *Haltung*, sein *Atem* und das ihn durchwirkende Verhältnis von *Spannung* und *Lösung*. Ein Mensch kann mit Bezug auf die Fehlformen seines »In-der-Welt-Sein« *erkannt* und zur rechten Form hin *geübt* werden, wenn man sich um die rechte Haltung, den rechten Atem und das rechte Verhältnis von Spannung-Lösung bemüht. Und so kann die Übung zum Hara, verstanden als Inbegriff der richtig zentrierten Verfassung, von diesen drei psycho-physisch neutralen Funktionen her angegangen werden.

Daß die Übung von Haltung, Atem und Spannung eine so weittragende Bedeutung für die Gewinnung der rechten Mitte haben soll, ist für den westlichen Menschen unserer Tage erstaunlich. Es ist eine für ihn befremdende Feststellung, weil er sich unter diesen Funktionen vor allem etwas »Körperliches« vorstellt und daher nicht begreift, wieso ihre Übung einen Zugang zur Transzendenz aufschließen könnte. Diese Einstellung findet ihren sprechenden Ausdruck in dem alle Yoga-Übungen generell abwertenden Satz: »Man kann den lieben Gott nicht eratmen«. Dieses Urteil ist typisch für den westlichen Geist, wo er mit großer Naivität die Befangenheit in derjenigen Bewußtseinsordnung erweist, in der die Ganzheit des Lebens und so auch der Mensch in den Gegensatz eines seelenlosen Kör-

pers und einer körperlosen Seele zerdacht und aufgespalten wird. Das Ergebnis möglicher Unterscheidung zweier Daseinsweisen eines lebendigen Ganzen wird in das Vorhandensein zweier Wirklichkeiten umgemünzt, aus denen das Ganze besteht. Die »Psychosomatik« * versucht, die beiden Pole wieder zusammenzubringen. Das führt aber nur dort zum Ziel, wo insgeheim nicht doch an der eigenständigen Wirklichkeit der beiden Seiten festgehalten wird. Hier werden sich fortan notwendig unterscheiden und gegenüberstehen: Eine naturwissenschaftlich orientierte Medizin, die bei aller Anerkennung der »Zusammenhänge zwischen Leib und Seele« doch den Körper und sein Funktionieren meint, und eine »Medizin der Person«*, die Leib und Seele als zwei Weisen auffaßt, in denen das personale Subjekt sich darlebt, d. h. »in eins« *erlebt* und *darleibt*.

Die die Einheit der Person bekundende Einheit von Seele und Leib, von innerem Erleben und äußeren Sich-Darleben ist gegenwärtig in jeder echten *Gebärde*. Der lebendig bewegte Leib kann begriffen werden als eine Einheit von Gebärden, in denen der Mensch *sich* zugleich ausdrückt und verwirklicht. In seinen Gebärden wird sichtbar, wie der ganze Mensch »organisiert« und wo er zentriert ist. So auch, wie weit er vom Wesen her und auf das Wesen hin transparent oder aber im Ich befangen und dem Wesen verstellt ist. In seinen Gebärden erweist sich der Mensch im Ganzen offen und durchlässig für das divine Sein oder nicht. Im Hinblick hierauf kann man von einer reinen Gebärde sprechen, in der schließlich jeder »Inhalt« und jeder Zustand auf das Sein hin transparent wird. Um diese, die Transparenz des ganzen Menschen bekundende fromme Gebärde geht es. Wie weit die Gesamtverfassung sie verwirklicht oder verstellt, hängt ab von Haltung, Atem und Spannung. Aus diesem Grund läßt sich auch die Arbeit an der wesensgemäßen Verfassung des Menschen über die Übung der rechten Haltung, des rechten Atems und der rechten Spannung angehen.

Wenn nun im folgenden von dieser Übung gesprochen wird, so handelt es sich – das sei mit Nachdruck gesagt – *nicht* um die

---

* Medard Boss »Einführung in die psychosomatische Medizin« (Hans Huber, Bonn/Stuttgart 1954).

* Vgl. die Schriften von Paul Tournier, Bibel und Medizin, Rascher, Zürich 1962.

Mitteilung neuer »Haltungs«-, »Entspannungs«- oder »Atemübungen«. Es geht vielmehr um eine Einführung in *die* Übung *der* Haltung, *des* Atems und *des* rechten Verhältnisses von Spannung und Lösung, ohne die es ein Fortschreiten auf dem inneren Weg nicht gibt. Es ist also nicht der Sinn dieser Ausführungen, dem schon vorhandenen Arsenal von Haltungs- und Atemübungen neue »Methoden« zur Erreichung alter Ziele hinzuzufügen. Es geht allein um das, was grundsätzlich und immer zu beachten ist, wenn es gilt, Haltung, Entspannung und Atem in den Dienst des *inneren Weges* zu stellen.

DIE ÜBUNG DER RECHTEN HALTUNG

Spricht man von der »rechten« Haltung, die in der Übung zu gewinnen und zu festigen ist, so kann »recht« zweierlei bedeuten: Ausdruck und Rückhalt einer Verfassung, in der der Mensch den Forderungen der *Welt* oder aber den Forderungen des *Wesens* entspricht. Erst wo es um das Wesen geht, wird die Übung zum Exerzitium im Dienst des WEGES. Die technischen Voraussetzungen sind in beiden Fällen weitgehend die gleichen. Aber je nach dem, in welcher Einstellung geübt wird: Mit dem Blick nur auf das Leben in der Welt – oder darüber hinaus auf Transzendenz, ist das Ergebnis ein anderes!

Was die rechte Haltung, die ihren Schwerpunkt im Hara hat, rein körperlich bedeutet, wird am einfachsten an einem ganz schlichten Experiment zur Erfahrung gebracht. Wer sich in seiner gewöhnlichen Haltung breitbeinig hinstellt, wird, wenn er plötzlich einen Stoß in den Rücken bekommt, unfehlbar vornüber fallen. Steht er mit Hara, erfährt er eine erstaunliche Standfestigkeit. Er ist auch mit einem starken Stoß nicht umzuwerfen. Das hängt damit zusammen, daß der Mensch hier im rechten Schwerpunkt steht. Der Mensch, der fest im Hara steht, kann auch nicht emporgehoben werden.

Die Übung zum rechten Schwerpunkt wird, wie die Erfahrung lehrt, am besten in folgenden Schritten vollzogen: Der Übende stellt sich zunächst einmal breitbeinig, kräftig, breit und grade hin, die Arme lose herunterhängend, den Blick ins Unendliche, so wie er meint, daß er eigentlich »gemeint« ist: Aufrecht und frei und ein Bringer des Lichtes.

Es ist wesentlich, daß der Übende, so gut er es eben kann, immer wieder von dieser ganz natürlichen, fest in sich ruhenden und zugleich auf die Welt bezogenen Grundhaltung aus-

geht – und nicht gleich an den Bauch, das Kreuz etc. denkt. Erst aus seiner vermeintlich guten *Gesamt*haltung heraus soll er die Partien des Leibes einzeln angehen und zwar nicht von außen, sondern von innen.

Beim Üben auf dem inneren Weg ist das Erspüren des »Innenleibes« von ausschlaggebender Bedeutung. Das erfordert die Ausbildung und Verfeinerung eines spezifischen *Innenorgans* der Wahrnehmung. Dazu ist es zweckmäßig, anfänglich die Augen zu schließen und still »unter die Haut« in sich hinein zu fühlen... Dann langsam von oben nach unten und von unten nach oben gehend, alle Spannungen erfühlen und loslassen, insbesondere auch der Atmung nachzulauschen –, wie sie so *geht* und kommt, geht und kommt. So beginnt man langsam vom Innenleib Kenntnis zu nehmen.*

Nun läßt man sich, ohne dabei die Haltung zu ändern, also ohne zusammenzufallen, etwas in den Ausatem gleiten. Dieser wird dabei unwillkürlich im Vergleich zum Einatem länger. Man läßt sich damit Zeit und wiederholt diese Bewegung, und dann erst kommt die erste, zur rechten Haltung hinführende *Bewegung:* Das *Loslassen,* d. h. zu Beginn der Ausatmung läßt man *sich* in den Schultern los. Man läßt also nicht die Schultern los, geschweige daß man sie herunterdrückt, sondern läßt *sich* in ihnen los. Dieser ersten Bewegung folgt dann eine zweite: Das *Sich-Niederlassen,* d. h. man läßt sich am Ende der Ausatmung im Becken *nieder.* Dieses sich oben Los- und im Becken Niederlassen sind zwei Seiten *einer* Bewegung von oben nach unten, die aber keineswegs selbstverständlich ineinander übergehen! Man kann zur Probe einmal die Schultern hochziehen, den Bauch dabei etwas einziehen – und dann oben loslassen und feststellen, daß damit unten noch gar nichts geschehen ist. Mit dem Sich-Niederlassen im Becken kommt also etwas hinzu! Oft ist ein Übender schnell fähig, sich oben mehr oder weniger loszulassen, aber noch lange nicht in der Lage, sich vertrauensvoll und ohne zusammenzuknicken, im Becken niederzulassen. Hier kommt oft eine gewisse Angst vor dem »Untergrund« zum Vorschein, und die eingefleischte Gewohnheit, sich oben im Ich-Raum sichernd festzuhalten, wird offenbar. Natürlich muß am Ende dann die Bewegung aus der Schul-

* Vgl. A. Schaarschuch, Lösungs- und Atemtherapie (Turm-Verl. Bietigheim 1962).

terspannung heraus in das tragende Becken hinein eine einzige Bewegung sein. Aber je mehr der Übende spürt, worum es dabei geht, umso mehr und umso schneller wird er fortan feststellen, *wie* sehr er immer wieder in die Schulterspannung geht, sich oben festhält und weit davon entfernt ist, sich vertrauensvoll im Becken nieder und vom Becken her tragen zu lassen. Und daran kann ihm bewußt werden, wie sehr er oben im Ich-Raum festsitzt.

Nun aber kommt die für die technische Seite der Hara-Übung wichtige dritte Bewegung: *Das rechte Zulassen* des Unterleibes! In der Übung muß dies anfänglich am Ende der Ausatmung erfolgen. Hier stößt man auf ein altes, in unseren Tagen bei manchen durch die Yoga-Atmung entstandenes Mißverständnis: daß der Bauch beim Einatmen voller wird und beim Ausatmen sich einzieht! Man muß aber unterscheiden 1. zwischen der natürlichen und der Yoga-Vollatmung und 2. zwischen Magen und Unterleib. Gewiß, die Magengrube sinkt beim Ausatmen ein und tritt beim Einatmen etwas hervor, auch die Flanken nehmen beim Einatmen zu und beim Ausatmen ab (vorausgesetzt, daß das Zwerchfell richtig arbeitet). Bei der vollen Ausatmung aber tritt (wie der Sänger weiß, der nicht durch eine besondere Stütz-Technik anders erzogen wurde) der Unterbauch hervor. Und in dieser Bewegung, bei der so wie der Unterbauch auch das Kreuz zunimmt, gewinnt Hara erst eigentlich die ihm »körperlich« zugedachte Form. Der Übende fängt an, sich mehr und mehr wie eine *Birne* zu fühlen oder wie eine *Pyramide*, oder wie getragen von einem breiten und festen *Sockel* oder wie fest in einem starken *Wurzelstock* verankert. Dazu ist freilich erforderlich, daß er den Bauch nicht nur einfach herausfallen läßt. Falsch ist auch, daß er ihn aufbläht oder heraustreibt. Richtig ist, daß er in den gelöst und frei zugelassenen Unterleib *etwas* Kraft hineingibt. Auf das Spüren dieser Kraft im Wurzelraum, d. h. im Unterleib, im Kreuz, im ganzen Rumpf, kommt es an. Man kann das Bewußtsein dieser Kraft noch dadurch steigern, daß man einmal langsam und tief die Faust unterhalb vom Nabel in den Bauch drückt und dann mit losen Schultern und ohne den Rest des Körpers im geringsten zu bewegen, allein mit der Bauchmuskulatur, den Bauch wieder nach vorn schnellen läßt, d. h. den »Eindringling Faust« mit einem Ruck herauswirft. Läßt man dann den Bauch so stehen, so daß man nun auf dem

Unterleib kräftig herumtrommeln kann, ohne daß dies unangenehm ist – dann steht man *fest* und kann nicht geworfen werden. Doch in dieser Haltung ist noch ein »Fehler«: Die Magengrube ist mit gespannt. Darum soll man, während der Unterbauch leicht gespannt bleibt, die Magengrube nun wieder weich werden lassen. Und nun fühlt man sich im Ganzen gelöst, aber im rechten Schwerpunkt »da unten geerdet« und standfest.

Die Fehler, die bei dieser ersten Grundübung zum Hara gemacht werden, sind folgende: Man läßt nicht *sich* in den Schultern, sondern die Schultern fallen, man läßt nicht *sich* los, sondern drückt die Schultern herab. Man läßt sich *nur* in den Schultern *los*, aber nicht ins Becken *nieder*. Man läßt den Unterbauch nicht lose hervorgleiten, sondern treibt den Bauch heraus. Man läßt die Magengegend gespannt, statt sie einfallen zu lassen.

Zur rechten Haltung – »Haltung« personal verstanden – gehört das rechte *Haltungsbewußtsein*. So bildet die Fähigkeit, sich schnell und klar die Frage zu beantworten: »*Wo* fühlt man sich und *wie* fühlt man sich dort, wo man sich fühlt«, selbst ein Bestandteil der rechten Haltung. Der Mensch, der erschrickt, fühlt sich ebenso wie der, der »eitel« daher kommt, oben, jener wie erstarrt und zusammengezogen, dieser selbstgefällig aufgeblasen. Der Mensch, der ganz »gelassen« ist, fühlt sich *nie* oben zentriert, sondern »unten« verwurzelt im Becken, voll Kraft in den Lenden, stark im ganzen Rumpf. So erfährt er den Schwerpunkt nicht als Punkt, sondern als einen Kraft-Raum, eine dem Becken-Raum innewohnende, in ihm nun erwachende, zugleich tragende, lösende und belebende Kraft, aus der jene natürlich beschwingte Form hervorwächst, die sich so grundlegend von jeder aufgesetzten verspannten Form, aber auch von jeder Aufgelöstheit unterscheidet.

Die Verlagerung des Schwerpunktes richtig durchzuführen und den Schwerpunkt dann an der rechten Stelle zu halten, ist schwerer, als man glaubt. Es bedarf langer Übung. Der Erfolg dieser Übung tritt aber umso schneller ein, als man sie nicht nur als eine Körperbewegung, also wie einen Körpertrick, durchführt, sondern im vollen Bewußtsein der mit der Verlagerung des Schwerpunktes einhergehenden Veränderung des ganzen Ich-Weltgefühls. Dieses Gefühl: »Ich stehe jetzt anders

da, fester, breiter und gelassener« leitet, wenn die Übung sich richtig fortsetzt, eine ganze Entwicklung ein, die mehr bedeutet, als eine neue Haltung des alten Menschen. Bald steht der Mensch nicht nur anders, sondern *als* ein anderer da. Die fortschreitende Verankerung in einer tieferen und breiteren Basis bedeutet, daß er sich selbst ändert. Dieses wird dann immer mehr an der veränderten Weise, die Welt zu sehen und zu nehmen, ihre Nöte zu ertragen und in ihr zu bestehen, offenbar.

Wem es verwunderlich scheint, daß so große Veränderungen allein mit der Verlagerung des »Schwerpunktes im Leibe« zusammengehen können, der hat noch nicht verstanden, was die »Verspannung oben« alles verstellt und die Verlagerung des Schwerpunkts zur Mitte hin als Lösung vom »Ich-Krampf« bedeutet: Die Befreiung des zur Erdmitte hin geöffneten, in ihr verwurzelten und aus *ihr* heraus im Weiterwachsen »existierenden« Menschen, dessen Kraft aus der Wesensfülle kommt.

Dieses ist auch der Mensch, der die Voraussetzung für das gültige Steigen nach oben und das fruchtbringende Empfangen dessen, was von oben kommt, gewonnen hat. So auch fühlt der Mensch, der seinen Schwerpunkt in der Leibesmitte gefunden hat, bald und nicht ohne Verwunderung nicht nur eine wohltätige *physische* Entspannung im oberen Raum, sondern *sich* wie aus langer Gefangenschaft erlöst und befreit zu neuer, wesenseigner Form. Vielleicht währt dieses Gefühl anfänglich nur einen Augenblick. Aber dieser Augenblick weist die Richtung, in der sich erst der eigentliche Sinn von Hara enthüllt.

In der Übung zum Hara geht es zu Beginn um eine Bewegung von oben nach unten, die den Menschen aus seiner Gefangenheit im Ich-Raum befreit. Aber Freiheit wozu? Die Antwort auf diese Frage ergibt sich erst aus der Tatsache, daß der Bewegung nach unten eine Bewegung nach oben entspricht, in der sich der Sinn der Bewegung nach unten erst eigentlich erfüllt.

Die Bewegung nach unten bedeutet den Schritt heraus aus einem selbstgemachten Gerüst, in dem der Mensch sich hält, absichert und verteidigt, aus einer Lebensform, in der der nie schweigende Sicherungswille des Ichs die Vorherrschaft gewonnen hat. Die Bewegung zur Leibesmitte hin stellt ihn auf einen festen Boden, den nicht er macht, sondern den er vorfindet, und der ihn zuverlässig trägt, wenn er nur den Mut hat, sich ihm anzuvertrauen. So bedeutet der Schritt in die Hara-Hal-

tung auch den Übergang aus einer Haltung des gespannten Mißtrauens in eine solche gelassenen Vertrauens. Der Boden trägt. Weil er trägt, kann man sich auf ihn niederlassen. Weil man sich auf ihn niederlassen kann, kann man oben loslassen. Das Sich-Niederlassen geht über in das Sich-Eingehen-Lassen in die »Mutter Erde«, die von der verspannten und verkrampften Ver-haltenheit oben *erlöst, vorausgesetzt*, daß der Mensch sich ihr voll anvertraut und in ihr verwurzelt.

Mit dem rechten Schwerpunkt in der Leibesmitte entdeckt der Mensch den *Wurzelraum* seines Daseins. Dies bedeutet aber zweierlei: Der Wurzelraum ist der Raum, auf den man sich niederlassen und verlassen kann, der trägt und einem, vorausgesetzt, daß man sich ihm anvertraut, das Gefühl eines sicheren Haltes vermittelt. Zum anderen aber ist es der Raum, aus dem man *hervorwächst*. Und je tiefer man in ihm Wurzeln schlägt, umso deutlicher spürt man, daß es einen wie von selbst nach oben wachsen läßt. Wird die Bewegung nach unten, in der man sich in den Schultern losläßt, im Becken niederläßt und dort Wurzeln schlagen läßt, in der rechten Weise vollzogen, so ist sie automatisch mit der Bewegung eines natürlichen nach oben Wachsens verbunden. Man spürt, wie die Kraft, die im Becken aufgeht, vor allem im »Rücken«, aber dann auch im ganzen Leibe nach oben steigt und in einem Freiwerden des oberen Raumes ein Gefühl des Gehobenwerdens erzeugt. Wie von selbst reckt die Wirbelsäule sich empor, und der ganze Oberkörper schwebt gleichsam in einem lebendigen, schwingenden Gleichgewicht auf dem Rumpf, »Der gesamte Körper befindet sich im labilen Gleichgewicht« *. Die so entstehende »Aufrechte« ist voller Elastizität und Bewegung. Sie ist ebenso fern vom krummen Rücken, der den Nacken abknickt und die Bandscheiben strapaziert, wie vom Resultat des herkömmlichen: »Halt dich grade!« – dieser düsteren Kindheitserinnerung so vieler Menschen. Beim falschen Sich-grade-halten nimmt der Mensch die Schultern krampfhaft zurück, er wölbt die Brust nach vorne und zieht den Bauch wie auch das Kreuz herein mit dem Erfolg, daß er in der Mitte karg und eingeschnürt ist (künstliches Hohlkreuz). Gleichzeitig wird der Nacken steif und der Kopf »stiernackig« mit Kinnbetonung nach vorne. Es

---

* Vgl. E. Rotthaus »Die aufrechte Haltung des Menschen« (in »Arzt und Patient«, 63. Jahrgang, Heft 2).

entsteht ein Krampf. Ist Hara da, so ist die Aufrechte kein Willensprodukt, sie kommt vielmehr von selber zustande.

Große Beachtung verdient das Verhältnis von Nacken und Kreuz. Schmerzen im Nacken beruhen in der Mehrzahl der Fälle darauf, daß die Wirbelsäule »geknickt« ist. Die Weise und das Maß der Verwurzelung im Becken ist bestimmend dafür, wie der Mensch sich im Nacken und in der oberen Schulterpartie fühlt. Dies hat nicht nur physische Bedeutung. Es zeigt auch an, wie der Mensch in die Welt blickt und sie angeht, z. B. sie zu sehr auf die Hörner nimmt, statt sie auf sich zukommen zu lassen!

Verspannungen und daraus resultierende Schmerzen im Nacken weisen darauf hin, daß der Mensch *sich* nicht richtig trägt, weil *er* »unten« nicht richtig da, nicht recht verwurzelt ist, also mehr oder weniger bodenlos lebt. Steht oder sitzt der Mensch richtig im Becken, dann ist es, als wenn eine geheimnisvolle Kraft von unten nach oben emporschwingt und sich in der freien Haltung des Kopfes aufgipfelt. So erhält dann die durch das Oben-Loslassen gewonnene Versammlung unten ihren korrespondierenden Gegenpol im Freiwerden des Kopfes, der freischwebend seinen Kontrapunkt in der tragenden Schwere des Rumpfes hat.

Oft dauert es lange, bis daß ein Mensch wagt, seinen gewohnten und wie eine Festung gehaltenen Hochstand oder Hochsitz aufzugeben. Gelingt es für einen Augenblick – im nächsten Augenblick schon spannt er sich wieder nach oben. Und lernt er dann allmählich, länger in der Hara-Haltung zu bleiben, so verliert er sie, solange sie nicht wirklich einverleibt ist, wann immer ihn etwas von außen anspricht, fordert, erschreckt oder ernstlich beschäftigt. Erst in dem Maß, als er lernt, die Übung nicht nur in einem rein körperlichen Sinn zu vollziehen, also nicht nur die Schultern, sondern das in ihnen sich festziehende Ich los zu lassen, gewinnt die Haltung Konstanz. Dann erst gewinnt die Übung einen personalen Charakter.

Das »Neue«, das der Mensch in der rechten Haltung gewinnt, bedeutet viel mehr als einen bisher ungekannten physischen Rückhalt in Gestalt einer gefestigten Wirbelsäule. Es ist ein leib-seelisches Rückgrat, das nicht nur freimacht und beglückt, sondern einem *inneren Sollen* entspricht. Dieses Sollen ist Ausdruck eines neuen Leibgewissens, das wie von selbst mit

dem Gewinnen des Wurzelraumes entsteht. Hat der Mensch einmal die Verwurzelung in der rechten Mitte gefunden, dann empfindet er sowohl den Krampf oben wie das Zusammensacken nach unten als einen Verstoß gegenüber einem inneren Gesetz, dem er zu gehorchen hat! Aus gefestigtem Hara wächst ganz von selbst jene Gestalt, die seinem Wesen entspricht.

Hara befreit den Menschen von dem Erscheinungsbild einer »Persona«, d. h. von all den innerlich unwahren Haltungen, die durch die Rolle, die einer in der Welt spielt oder darstellen möchte, entstehen. Hara ermöglicht die Gestalt, die das Wesen eines Menschen sowohl schlicht ausdrückt als auch fortschreitend verwirklicht. In ihr ist der Mensch befreit von dem Zwang, mehr scheinen zu wollen, als er ist, aber auch von der Not, weniger scheinen zu sollen, als er ist. Schüchternheit, Verlegenheit und falsche Unterordnung verschwinden. Der Mensch, der sich im Hara seiner Wurzeln bewußt geworden ist, steht ganz natürlich und frei als er-selbst da, ganz einfach so wie er ist, nicht mehr, aber auch nicht weniger, und hat darin seine spezifische menschliche Schönheit. So gewinnt der Mensch mit Hara nicht nur ein gefestigtes Stehvermögen und eine stärkere Durchsetzungskraft, auf die sein elementares Ich hinzielt, sondern auch die ihm als Persönlichkeit aufgegebene Form, in der er in aller Bezogenheit auf die Welt doch sich selbst treu bleibt. Immer ist der Mensch in Gefahr, im stetigen Wechsel der Anforderungen und als Träger aller möglichen »Rollen« sich seiner inneren Wahrheit zu entfremden. Hara erleichtert es, auch in der Welt die Form zu bewahren, die innerlich wahr ist.

Der gesicherte Stand und die größere *Durchsetzungskraft* sind das erste Geschenk, das Hara bringt. Die rechte, dem Menschen entsprechende *»wahre Form«* das zweite. Die Hara-Übung erfüllt ihre eigentliche Aufgabe aber erst mit ihrem dritten Geschenk: der Steigerung der *Transparenz.* In dieser Übung geht es um die Verbindung mit dem »Ganz Anderen«.

Der Übende muß lernen, zu »spüren«, wie das Gewinnen der rechten Haltung den Menschen allmählich zur Seinsfühlung befreit. Er muß fühlen, wie in ihm ein ihn zur Seinsfühlung hindrängendes Gewissen erwacht, das ihn unwillkürlich veranlaßt, ohne Unterlaß seine Haltung in besonderer Weise unter Kontrolle zu halten, und, in seiner Weise dazustehen, zu sitzen und zu gehen, für eine Form zu sorgen, die durchlässig ist und für eine Durchlässigkeit, die geformt bleibt.

Die Übung der wesensgerechten Haltung wird gefördert durch das in ihr entstehende Gefühl einer neuen Freiheit. Es ist die Freiheit, loszulassen, was dem Wesen widerspricht und zuzulassen, was ihm gemäß ist, und so in der Sprache des eigenen Wesens von dem ganz Anderen in der Welt zu zeugen.

Je mehr der Mensch zur Wahrnehmung seiner Fehlhaltungen wach wird, umso deutlicher erkennt er ihre dreifache Auswirkung: Sie blockieren sein natürliches Steh- und Durchsetzungsvermögen, sie verletzen das Gesetz der Gestalt, die seinem Wesen entspricht, und in der er frei ist zu angstlosem und ichlosem Dienst in der Welt. Und endlich verhindern sie jene Transparenz, in der der Mensch allein seiner Bestimmung gerecht werden kann: In der Weise seines Erlebens, Erkennens und Wirkens, Lebens, Liebens und Gestaltens ichlos einem göttlichen Sein in der Welt die Ehre zu geben.

Das Sitzen im Hara

Wer einmal begriffen hat, daß das Feld der Übung nicht in irgendwelchen extravaganten Praktiken zu suchen ist, sondern in den Grundformen des Verhaltens, dem werden die elementarsten Weisen, da zu sein, das Stehen, Gehen und Sitzen zu Räumen nie endenden Forschens und Übens. Sie werden zu Spiegeln der eigenen Fehlhaltungen und zu Feldern der Erprobung und Bewährung rechter Haltung. Und wer begreift, daß der Erweis für die Gültigkeit jeden Fortschritts auf dem inneren Weg das Verhalten in der Welt ist, dieses Verhalten aber nirgend anders als in der Weise erscheint, wie man im *Leibe* da ist, für den hat die Übung des rechten Stehens, Gehens und Sitzens nie ein Ende. Es ist das Feld, in dem sich in jedem Augenblick der ganze Mensch spiegelt.

Die Kenntnis und Beherrschung der rechten »Technik« des Sitzens, Stehens etc. gewinnt umsomehr ausschlaggebende Bedeutung, als man das Wort Technik im Sinn des Zenmeisters versteht, der da sagt: »Technik sei gleich Tao – Tao gleich Technik« und die Weisungen zu beherzigen lernt, die die berühmte Meisterkatze zum rechten Kämpfen gibt*.

---

* Vgl. Kenran Umeji »Technik gleich Tao« in Dürckheim, »Japan und die

Was Hara als »Sitz« bedeutet, und wie er zu üben ist, versteht am schnellsten, wer reiten kann. Man reitet mit Hara. Nur mit Hara entsteht jene elastische, zugleich feste wie auch gelöste Haltung, die den Reiter bei aller Bewegtheit im Gleichgewicht hält und kraft derer er über das Pferd jene »Herrschaft ohne Gewalt« gewinnt und jenes »Tun ohne zu tun« entbindet, dem das Pferd sich willig fügt. Der gute Reiter sitzt aufrecht, aber ohne Verspannung auf dem Pferd, in Form, doch ohne Starre. Er ist mit dem Pferd in einer Weise verbunden, die Ausdruck einer Einheit ist von Reiter und Pferd. Was Reiter und Pferd hier zeigen, ist Ausdruck eines Geschehens von gleichnishafter Bedeutung. Das Pferd geht auf den Reiter ein, weil er auf das Pferd eingegangen ist. Pferd und Reiter haben sich gegenseitig von Mitte zu Mitte im Gespür, und, was immer auch der Reiter will, er verwirklicht es nicht kraft seines bewußten Willens, sondern mit der Kraft des Hara, die das Gewollte unwillkürlich hervorbringt.

Hara bedeutet also im Sitzen nicht weniger als im Stehen oder Gehen eine Kraft der zentralen inneren Führung, in der aller Eigenwille aufgelöst ist und eine Form entsteht, die nicht gemacht ist, sondern organisch aus der Zentrierung hervorwächst.

Das richtige Sitzen im Hara wird am deutlichsten auf dem Hintergrund des falschen Sitzens. Nur wenige Menschen unserer Tage können noch richtig sitzen. Es scheint uns ganz selbstverständlich, daß der Mensch, der ohne Tätigkeit dasitzt, in sich zusammensackt und sich unbehaglich fühlt, wenn er sich nicht anlehnen kann. Aber die fehlende Kultur des Sitzens ist eine Ursache nicht nur für zahlreiche gesundheitliche Schäden. Sie wirkt sich auch als schwerwiegendes Hindernis auf dem WEG aus.

Die Erziehung zum richtigen Sitzen müßte schon in der Kindheit beginnen. Aber hilflos stehen die Erzieher dem Krummdasitzen der Kinder gegenüber. Sie wissen sich nicht anders zu helfen als durch den Befehl: »Halt dich grade!« Er aber erzeugt nichts anderes als ein momentanes, krampfhaftes Sich-Aufrichten, dem alsbald wieder das Zurückfallen in die

---

Kultur der Stille« und »Die Geschichte von der Wunderbaren Katze« in Dürckheim »Zen und Wir«. (Beides im O. W. Barth-Verlag, Weilheim Obb.)

schlechte Haltung folgt. Es ist unabsehbar, welche bleibenden Schäden durch die teils verkrampften, teils aufgelösten Sitzhaltungen angerichtet werden, in denen die Kinder ihre im Sitzen getätigten Arbeiten ausführen; gleichfalls unabsehbar, welche Chance zur Formung des Menschen dadurch versäumt wird, daß er nicht lernt, sich beim Sitzen richtig zu halten.

Wie alle echte Erziehung müßte auch die Erziehung zum rechten Sitzen von der Freude und dem erlebbaren Gewinn ausgehen, den das rechte Tun bringt. So dürfte schon beim Kleinkind das erste selbsttätige Sich-Aufrichten aus dem Kreuz nicht durch vorzeitig gegebene Hilfen und verfrühtes Ermuntern vorweggenommen werden. Das Sich-Aufrichten-Können aus eigener Kraft gehört zu jenen frühkindlichen Erfahrungen, die entscheidend sind für die Grundlegung und Entwicklung eines gefestigten Selbstgefühls. Vom frühen Schulalter an könnte der Mensch erfahren, daß ihm die Aufmerksamkeit und jede intellektuelle Leistung im rechten Sitzen leichter fällt als im falschen. Und alle die, deren berufliche Tätigkeit mehr oder weniger im Sitzen erfolgt, können lernen, in welchem Ausmaß ihre Frische, Gesundheit und Leistungskraft von ihrer Weise, dazusitzen, abhängt. Aber rechtes Sitzen bedeutet mehr als nur eine Bedingung für Gesundheit und Leistungskraft.

Wie alle Formen, im Leibe da zu sein, so hat auch das Sitzen seine Bedeutung für alle Ebenen menschlichen Lebens. So bewährt sich das rechte Sitzen heilsam nicht weniger als auf der elementaren Ebene der vom *Ich* geforderten *Gesundheit*, auf der Ebene der von der *Welt* her geforderten Persönlichkeits-*Form* als Garant ichloser Hingabe an Mitmensch, Gemeinschaft und Werk und endlich auf der Ebene der vom *Sein* her geforderten Person als Medium der *Transparenz*. Umgekehrt ist das falsche Sitzen gesundheitsschädlich, macht den Menschen anfällig sowohl für die Mächte, die seine Kraft zu selbstloser Hingabe in der Welt beeinträchtigen als auch für die, die seine Durchlässigkeit für das Sein verhindern. Das rechte Sitzen ist das Sitzen im Hara. Um das zu begründen, muß man sich erst über die Funktionen des Sitzens im Klaren sein.

Sitzen kann zweierlei bedeuten: Eine Weise, sich auszuruhen, also eine Haltung des Nichts-Tuns, oder aber die Haltung, in der der Mensch irgendetwas vollbringt, eine Arbeit verrichtet oder ein Gespräch führt etc. Im ersten Fall dient

ihm das Sitzen dazu, sich für eine Weile gleichsam aus dem Dasein herauszuziehen, im anderen Fall aber muß er *da* sein, er muß *anwesend*, muß *präsent* sein.

Was meint Präsenz? Präsenz meint das volle »Ich bin da!« In der Weise, wie einer da sitzt, bekundet und verwirklicht sich das Maß und die Weise, in der einer als *»Er« jetzt – da – ist!* Sage ich: »Ich bin da«, so meint das, wenn es wahr ist, 1. daß ich wirklich *da* bin, das heißt hier, bei einer Sache, bei diesem Menschen etc. Das Gegenteil davon liegt vor, wo ich in Gedanken woanders bin, träumend oder zerstreut, von etwas anderem präoccupiert. 2. »Ich *bin* da« meint die Gegenwärtigkeit im Jetzt – also nicht schon »bei der nächsten Verabredung« und auch nicht mehr bei einem vergangenen Ereignis, sondern wirklich im Jetzt. Das Wichtigste aber ist das Dritte. Es bezieht sich auf das Subjekt, auf das Ich, das da sein soll. Man kann sich immer fragen: Bin *»Ich«* wirklich da? Und zwar: Welches Ich? Je nach der Situation, d. h. nach den Bedingungen, ist ein anderes Ich gefordert. Doch zugleich sollte man eigentlich immer vom *Wesen* her da sein. Das ist aber nur im Hara möglich.

Je mehr der Mensch im Hara zentriert ist, umso leichter fällt ihm die Präsenz im Hier und Jetzt. Er ist das Gegenteil von zerstreut – er ist versammelt. Das Bewußtseinszentrum aller Weisen des Da-Seins ist das Subjekt, das Ich. Je nachdem, wer dieses Ich ist, wird die Präsenz einen anderen Charakter haben. Fragt man mit Bezug auf dieses Subjekt »*Wer* ist jetzt eigentlich da?« – so wird die Antwort sehr verschieden ausfallen, je nach der *Rolle*, in der man sich im Augenblick fühlt. Man kann z. B. in der Rolle eines Familienmitgliedes dasein. Als Tochter, Sohn, Vater, Mutter etc. oder in der Rolle irgendeiner Stellung, einer beruflichen Position in der Welt, als Arzt, Lehrer, Soldat, Priester, Kaufmann, Kunde, in einem bestimmten sozialen Verhältnis (als Vorgesetzter oder Untergebener) etc. In all diesen Rollen kann man sich im Augenblick mehr oder weniger bewähren, d. h. so verhalten, wie es der Sinn dieser Rolle erfordert. Dazu muß man all das, was das rechte Vollziehen der Rolle stört, hintan halten. Je mehr der Mensch im Hara ist, desto leichter wird ihm das fallen. In der Übung von Hara wird der Mensch die wachsend-natürliche Beherrschung der die »Rolle« störenden Faktoren als Zeichen seines Fortschritts registrieren. In jeder Rolle aber kann der

Mensch zugleich mehr oder weniger aus dem Wesen heraus präsent sein, also aus jener Dimension seiner selbst, die nicht von der Welt her bedingt ist. Ist er in ihr verankert, verliert er die Angst, zu versagen. Umgekehrt, je weniger ein Mensch aus dem Wesen heraus präsent ist, umso mehr wird er statt gelassen und aufrecht seiner Aufgabe oder seinem Gegenüber ins Auge zu schauen, in irgend einer Form ausweichend oder abschirmend dasitzen. Je mehr er vom Wesen her da ist, desto mehr wird seine ganze Art, dazusitzen, etwas Unbedingtes, Direktes, Angstloses, Wahres und Freies an sich haben. Und in gewissen Augenblicken wird allein seine Weise, dazusitzen, darüber hinaus ein Medium direkter Vermittlung tieferer Kräfte sein.

Auch, wo der Mensch, der im Sitzen arbeitet, sich nach vorne beugen muß, bleibt er, wenn er Hara hat, der Fühlung mit der Mitte teilhaftig und sackt, dank der aufrichtenden Kraft aus der Mitte, auch in der Beugung nicht zusammen.

Was bedeutet »Sitzen als Übung«? Es bedeutet 1. die Einübung der rechten Sitzhaltung. 2. Die Bewährung dieser Haltung, wo und wann immer man sitzt. 3. Das Sitzen als Exerzitium.

Der rechte Sitz ist der aufrechte, im Hara verankerte Sitz. Er ist nicht an bestimmte Sitzgelegenheiten gebunden, geschweige denn, wie einige glauben, nur im Buddhasitz möglich. Nur eines ist wichtig: Die Knie müssen tiefer sein als die Hüftknochen. Mit hochgestellten Knien ist es unmöglich, die Kraft der Leibesmitte voll zu- und einzulassen. Im rechten Sitzen bilden Ohr, Schulter, Hüftknochen eine Senkrechte. Da der Mensch im allgemeinen weit von dieser Senkrechten entfernt ist, empfiehlt es sich, daß der Anfänger sie auf dem Weg über eine Übertreibung sucht, d. h. einen Augenblick ins künstliche Hohlkreuz geht. Dies erst zeigt ihm seine volle Größe, die beim Sitzen zu wahren ist. Dann lasse er ein wenig im Kreuz nach und fühle sich nun, ein wenig pendelnd, im Lot. Doch damit allein ist er noch nicht im rechten Schwerpunkt. Um ihn herzustellen, lasse er sich, ohne in der Aufrechten im Geringsten nachzulassen, nach unten hin breit und schwer werden. Das rechte Sitzen hängt wie das rechte Stehen vom Vorhandensein des rechten Schwerpunktes ab, und dieser liegt auch beim Sitzen im Unterbauch. Man gibt also den Unterbauch frei und gibt etwas Kraft hinein. Dann fühlt sich der Ober-

körper »leicht« an, d. h. *man* fühlt *sich* oben ganz leicht und frei, aber gut schwer, breit und wohlverwurzelt im Rumpf, und im ganzen Beckenraum fest verankert. Die Schultern sind gelöst, die Arme hängen schwer herab, und im freigegebenen Unterbauch wird jene leichte Spannung bewahrt, die dem ganzen Rumpf eine gewisse Fülle und Kraft gibt und eine wachsende Wärme spüren läßt. Deutlicher noch als im Stehen kann der Mensch hier fühlen, wie er aus der rechten Mitte, die ihn trägt – und aus jeder Spannung löst – hervorwächst, vom Zentrum her in Form gebracht und ohne sein Zutun in Form gehalten wird. In diesem Zentrum ist er nicht starr fixiert, sondern schwingt leise und stetig um eine geheimnisvolle Mitte. Die Aufrechte gleicht nicht einem in den Boden gesteckten Stock – sondern mehr einem Grashalm, der auch in einem Augenblick völliger Windstille immer noch um eine geheimnisvolle Achse vibriert. Dieses geheimnisvolle Leben, das in der rechten Sitzhaltung jederzeit gespürt werden kann, liefert in der Einübung des rechten Sitzens ein äußerst differenziertes Kriterium. Hierzu dient eine einfache Übung: Das sich *Einpendeln* auf die rechte Mitte.

Man kreuzt die Arme auf der Brust und läßt sich im Rhythmus des Atems vor und rückwärts schwingen. Man fühlt sich, als sei man ein Stehaufmännchen, das dank seines runden Bleibauches aus jeder Schräge wieder in die Senkrechte zurückschwingt. Man läßt sich weit nach vorn und hinten schwingen, verringert allmählich – immer auf das Wahren der Aufrechten achtend – die Ausschläge, bis man den Punkt erreicht, auf dem die Bewegung von selbst still steht. Es ist der Punkt, der »genau richtig ist«, nicht im geringsten zu weit vorn oder hinten. Hat man diesen Punkt gefunden, dann fühlt man im ganzen Leib eine geheimnisvolle, wohltuende leise Schwingung, ein wundersames Leben. Man weiß bald nicht mehr – hängt sie mit dem Atem oder dem Pulsschlag zusammen. Das ist auch unwichtig, entscheidend ist das Erlebnis dieser beglückenden Qualität in sich schwingenden Lebens. Und nun die Gegenprobe: Läßt man sich aus dieser Stellung nur etwas (in die alte falsche Haltung) zusammensacken – und hält da still, dann spürt man den Unterschied. Es fühlt sich *leblos* an, tot. Desgleichen, wenn man ins entgegengesetzte Extrem geht, Brust heraus – Bauch herein, »big boss«! Auch tot! So gibt es zwischen den beiden Fehlhaltungen nur *eine* Stelle von winzigem

Spielraum, auf der dieses geheimnisvolle Leben gespürt wird. Das ist die Stellung, die richtig ist in jeder Hinsicht. Sie ist die *gesündeste,* die, in der man *»in Form«* ist und zugleich die, in der man zum eigenen Wesen hin *transparent* ist, in der man also *selber* da ist, frei vom kleinen Ich und durch alle Rollen hindurch man selbst. Wie im Stehen bewährt sich Hara im Sitzen als Wurzelraum in seiner doppelten Funktion: Er trägt, und weil er trägt, löst er, und zum anderen: Er formt und bringt den Menschen in die ihm gehörende Gestalt.

Menschen mit sitzender Lebensweise können diese Übung nicht oft genug wiederholen. Sie werden immer wieder erfahren, wie sich mit dieser Übung nicht nur eine allgemeine wohltuende Entspannung einstellt, sondern daß es sie in einem tieferen Sinn erholt und präsent macht. Sie stellt jene Form des Sitzens immer wieder her, die der dreifachen Forderung des Leibgewissens entspricht: Sie dient der Gesundheit, der vollendeten Form und der Transparenz!

Das »krumme Sitzen« ist nicht nur gesundheitsschädlich. Es ist auch das Bild des verunglückten Ichs und mangelnder Präsenz. Es ist immer wieder für den Übenden wie für sein Gegenüber erstaunlich, welche Veränderung im Gesichtsausdruck die Bewegung hervorbringt, mit der der Mensch sich wieder in Hara setzt. Nun erst ist *er* da, und der andere fühlt: Jetzt erst hat er mit seinem Gegenüber, mit dieser Person zu tun. Das Auge hat Kraft, das Ganze atmet eine gewisse Direktheit und zugleich ganz natürliche Menschlichkeit aus.

Mit Bezug auf das Sitzen erhebt sich natürlicherweise die Frage, ob das sich Anlehnen das Sitzen im Hara unmöglich mache, also grundsätzlich zu vermeiden sei. Keineswegs! Wer Hara beherrscht, wahrt ihn wie im Vorbeugen so auch im Zurücklehnen, also auch »angelehnt«, z. B. am Steuer, aber auch sonst. Auch angelehnt gibt es den Unterschied zwischen einem »zusammengesackt« Dasitzen (wobei dann das Kreuz heraustritt, der Bauch einsinkt, der Hals hervortritt, das Kinn nach vorn kommt – ein Bild mehr oder weniger Ausgeliefertseins an die »Schwere« und zugleich eines nicht voll Anwesendseins) und einem Dasitzen mit Kraft im Rumpf und in der »rechten Form von Leib und Seele«! Hierzu ist nur eine kleine Bewegung erforderlich, in der sich der ganze Rumpf mit der Kraft füllt, die den Menschen in der Präsenz erhält.

Seine höchste Funktion erfüllt das Sitzen in der Übung der Stille, verstanden als Exerzitium. Hier wird das *rechte* Sitzen zur Voraussetzung aller Versenkungsübungen und aller im Sitzen geübten Meditation, die über die Phase der Konzentration hinausgeht. Ja, das rechte Sitzen selbst wird zur Übung, die aus sich selbst heraus den Menschen verwandelt.

Von Meister Dogen, dem Begründer der Soto-Sekte des Zen, deren Übung allein im Stillsitzen besteht, wird erzählt, daß er, nach seiner Meinung über die »Methode« gefragt, die in der Rinzai-Sekte geübt wird, antwortete: »Sehr gut«. »Wieso?«, fragte der andere zurück, »Sie üben doch den Koan (das Lösen einer unlösbaren Denkaufgabe). »Nun«, meinte Meister Dogen, »es mag Leute geben, die nur stillsitzen können, wenn sie etwas zu denken haben. Wenn sie dabei aber zur Erleuchtung kommen, so ist es nicht dem Denken zu danken, sondern dem Stillsitzen allein.«

Die Übung der richtigen Sitzhaltung ist eine Übung, die nicht auf bestimmte Stunden begrenzt sein darf, sondern ausnahmslos immer zu tätigen ist, wo der Mensch sitzt. Andererseits ist das Sitzen als Übung gewissermaßen das Grundexerzitium überhaupt. In ihm hat die *Übung der Stille* ihre ursprüngliche Heimat. Im Stillsitzen sind tausend Geheimnisse verborgen. Der Mensch, der es einmal gelernt hat, sich ganz und gar in seinem Stillsitzen zu versammeln, wird keinen Tag mehr verstreichen lassen, ohne es wenigstens eine halbe Stunde zu üben; denn es bedeutet Erneuerung von Grund auf und dies umso gewisser, als man lernt, sich gedanken- und bilderleer ausschließlich im Sitzen zu versammeln. Wo der Mensch die Grundbedingung aller Übung erfüllt, in seiner Gesamteinstellung auf zunehmende Transparenz gerichtet zu sein, führt das Sitzen in Stille zur Vereinigung mit dem Grund und über diesen zur Verwirklichung jener Verfassung, in der der zur Person herangereifte Mensch auch in der Welt des Alltags transparent bleibt. Das Sitzen in Stille ist seit altersher die Grundübung aller Religionspraktiken des Fernen Ostens. Im Zenbuddhismus bildet es als Za-Zen den Kern der zu Satori (Erleuchtung) bereitenden Praxis. Es ist als Übung aber nicht dem Osten vorbehalten.*

---

* Vgl. Enomya-Lassalle »Zen, der Weg zur Erleuchtung« (Verlag Herder, Wien) und »Zen-Buddhismus« (Verlag Bachem, Köln 1967).

In der Legende »Von dem guten Morgen« fragt der arme Mensch Meister Eckehart: »Wer hat dich heilig gemacht, Bruder?« und der Meister antwortet: »Das hat mein Stillsitzen gemacht und meine hohen Gedanken und meine Vereinigung mit Gott.« *

Die Übung des Sitzens als Übung auf dem Weg hat nicht nur den rechten Schwerpunkt** zur Voraussetzung, sondern zugleich die rechte »gespannte Gelöstheit« und den rechten Atem. Beides aber will auch für sich geübt werden.

---

* Vgl. Meister Eckehart »Deutsche Predigten und Traktate«. Herausgegeben und übersetzt von Josef Quint (Carl Hanser-Verlag, München).
** Vgl. zum Thema »Schwerpunkt und Lot«: Volkmar Glaser, Atmung und Atemtherapie aus der Sicht des manuellen Behandlers, in: Erfahrungsheilkunde Nov. 1967.

VERSPANNUNG – LÖSUNG – SPANNUNG

Entscheidend für das Gewinnen und Bewahren der Mitte ist das rechte Verständnis für das Wesen der Spannung und für den Sinn der Entspannung.

Der heutige Mensch zeigt nur selten das Bild einer im rechten Verhältnis von Spannung und Lösung stimmig schwingenden Ganzheit. Er lebt vielmehr im Wechsel von *Verspannung* und *Auflösung*. Auch die Entspannungsübungen, wie sie heute vielfach geübt werden, ändern daran meist nichts. Das autogene Training von I. H. Schultz* z. B. wird, gewiß gegen die Absicht seines Begründers, vielfach so »verübt«, daß ein Mensch, der an seiner Verkrampfung leidet, darin nichts anderes als die Mittel zu gelegentlich wohltätiger Auflösung sucht. Die ihm in der Übung faktisch zuteil werdende Lösung wird nur als eine ihn erfrischende Kompensation der ihn zerschleißenden Verspannung genützt und genossen. Dies aber bringt ihn innerlich keinen Schritt weiter. Im Gegenteil. In dieser Einstellung ordnen sich das autogene Training und auch andere Entspannungstechniken in das Arsenal jener Mittel ein, deren Fabrikation, Verbrauch und Sinn die Wohlstandszivilisation unserer Tage kennzeichnen; denn diese ist weithin nichts anderes als ein Unternehmen zur Beibringung von Mitteln, die den Menschen befähigen, schmerzfrei in seinen Fehlhaltungen weiterzuleben und vor dem auszuweichen, was nottäte: Anders zu leben.

---

* Vgl. J. H. Schultz »Das autogene Training« (Gg. Thieme-Verlag, Stuttgart).

Das Thema Entspannung erfordert die klare Unterscheidung zwischen Verspannung und Auflösung einerseits und Spannung und Lösung andererseits. Jene zwei sind sich ausschließende Zustände, diese aber zwei Seiten jedes Lebensganzen. Daher ist auch der Sinn der rechten Entspannung einer Verspannung niemals die Auflösung, sondern das Gewinnen der rechten Spannung!

Man muß ferner unterscheiden zwischen der physischen Bedeutung der Begriffe Spannung-Entspannung und ihrem personalen Sinn. Was physisch gesehen Verspannung ist, das ist personal gesehen eine Blockade auf dem inneren Weg. In der Regel bekundet sich in ihr der verhärtete Selbstbehauptungs- und Sicherungswille des Welt-Ichs. Entspannung bedeutet dann Beseitigung der Blockade durch die Befreiung des Menschen aus einer Haltung, die ihn im Bannkreis des Ichs festhält.

Die Übung am rechten Verhältnis von Spannung und Gelöstheit ist, ganz gleich, über welche Techniken sie geübt wird, nur insofern eine Übung auf dem inneren Weg, als der Übende in ihr weder nur physische Erholung noch eine bloße Steigerung seiner Ich-Kräfte sucht, sondern sein Freiwerden im Wesen. Nur dann ist er auf jene geheimnisvolle Wirk- und Kraftmitte in einer Weise eingestellt, die dem inneren Reifen dient, weil sie den Kontakt mit dem Sein öffnet und festigt. Freilich wird immer ein natürliches Interesse auch an den für das Welt-Ich förderlichen Wirkungen der rechten Spannung oder Entspannung da sein. Aber man muß grundsätzlich zu unterscheiden wissen zwischen der transzendenten und der nur säkularen Bedeutung der Übung.

Leben ist in sich selbst immer Spannung. Alles, was lebt, steht in der Spannung zwischen dem, was es jeweils geworden ist und dem, was es werden soll. So steht auch das Leben des Menschen in der Spannung einer ihm innewohnenden Entelechie. Diese stellt sich dar als ein von Stufe zu Stufe führender Prozeß, in dem der Mensch reifend seiner Bestimmung gehorcht. Wo er seinen inneren Weg bewußt geht, wird dieser zum bewußt vollzogenen Voranschreiten zu jener Hochform menschlichen Seins, in der in ihm und durch ihn das göttliche Sein im Dasein offenbar werden kann. Die Spannung zu der Form hin, die die gültige Lösung dieser Spannung darstellt,

bildet den Nerv wahrhaft menschlichen Lebens. Menschen unterscheiden sich voneinander dadurch, daß sie diese Grundspannung stärker oder schwächer empfinden. Je nachdem sind sie auch stärker oder weniger stark geladen von dem Drang zu derjenigen Form, in der sie transparent sind für Transzendenz.

Der Reifungsprozeß vollzieht sich als ein fortgesetzter Formwandel. Es ist ein nie endendes Aufgehen und Wiedereingehen, Entstehen und Wiedervergehen von Formen, die einander ablösen, und von denen also jede nur eine Vorstufe zur nächsten ist. Jede geistliche Übung muß diesem Reifungsprozeß dienen. Insbesondere die sich auf den rechten »Tonus« beziehende Übung muß übergreifend die Spannung im Sinn haben, die auf diesen nie endenden Formwandel hinzielt und sich in ihm erfüllt.

Der Mensch ist nur in dem Maße heil, als seine Gesamtverfassung den ungestörten Fortgang des Verwandlungsprozesses gewährleistet. Eben dieses aber ist die Bedeutung einer gefestigten Verankerung in der Leibesmitte. Sie stellt die Bewegungsordnung des Ganzen wieder her! Auf allen Ebenen bekundet »Heilsein« sich in der Kraft jener Spannung, die die Verwandlungsbewegung unstörbar in Gang hält und Stufe um Stufe zu neuer Gestalt drängt.

Von der das ganze Leben durchziehenden und bewegenden entelechialen Grundspannung ist zu unterscheiden jene ganz andere, die dadurch entsteht, daß alles »Gewordene« die Tendenz hat, zu bleiben, so alles, was der Mensch erreicht hat, jede Form, die er gewonnen, jede Position, in der er angelangt ist. Hier entsteht dann eine andere Art Spannung, und zwar als eine *Widerstandsspannung*.

Während die Wesensspannung den notwendigen Formenwandel vorantreibt, richtet sich die Widerstandsspannung gegen das lebensnotwendige Schwinden gewordener Form und damit gegen das Werden. Wo immer und aus welchem Grunde auch Leben stehen bleibt, kommt es zu einer Verhärtung, und wo die sie festhaltende Verspannung sich einfleischt, entsteht eine Blockade auf dem inneren Weg. Die Lösung solcher Widerstandsspannungen, die als Verspannungen erlebt werden, bildet die Hauptaufgabe der auf Entspannung gerichteten Übung!

An Widerstandsspannungen gibt es unendlich viele! Sie ent-

stehen überall dort, wo der Mensch an etwas haftet. So ist er verspannt im Festhalten an einer bestimmten Position, im Besessensein von einem bestimmten Wunsch, im Gefangensein in einer Angst, im Nichtloskommen von bestimmten Aggressionen, in seinen Ressentiments oder Konventionen und Zwangsläufigkeiten etc. Es ist das bewußte oder unbewußte *Haften,* das in allen Hochreligionen als ein Grundübel des menschlichen Lebens erscheint.

Hinter allem Haften steht eine bewußte oder unbewußte Ich-Fixierung von größerer oder geringerer Härte und Dauer.

Dauerspannungen können die verschiedensten Ursachen haben. Sie können die Folge eines Lebenstraumas sein, Ausdruck einer Überforderung durch die Situation in der Welt, eines nagenden Schuldgefühls, einer existentiellen Angst oder einer nicht zu überwindenden Kontaktlosigkeit. Immer ist der Mensch im Bann von etwas, das ihn nicht losläßt, ihn unter Druck setzt und, indem es ihn festhält, sein inneres Weiterkommen verhindert. Wo immer auf Grund des affektiven Übergewichtes irgendeines Lebensinhaltes eine Spannung sich festsetzt, wird der gesamte Reifungsprozeß behindert. Es wird das schöpferische Gleichgewicht der Kräfte durch jede einseitige Festlegung gestört. Jede, auch die nur partielle Verspannung betrifft, weil sie ein Widerstand gegen die Verwandlungsbewegung ist, den *ganzen* Menschen. Das Weiterkommen des ganzen Menschen ist durch eine Blockade in irgendeinem Winkel seiner selbst in Frage gestellt. Weil dem so ist, kann aber umgekehrt jede spezielle Spannungsnot mit einer Grundübung angegangen werden, die den Menschen als Ganzen in eine andere Ebene rückt und wieder in Bewegung bringt! Und dies meint die Übung im Hara!

Nur, wer es erlebt hat, wie gewisse sehr alte Verspannungen, z. B. aus Angst, mit einem Schlage weichen können, wenn der Mensch es wagt, sich zur Mitte hin zu lassen, kann die volle Bedeutung von Hara erfassen. Hierzu ist freilich notwendig, in aller Verspannung mehr zu sehen als eine körperliche Verkrampfung. Jede Verspannung ist Ausdruck eines »Mißtrauens gegen das Leben«. Der Mensch mit auch nur leicht hochgezogenen Schultern ist immer auf der Hut, unbewußt immer dabei, einen drohenden Angriff abzuwehren, sich auf irgendetwas »gefaßt« zu machen, immer bereit »hochzugehen« etc. Die ihn aus dieser Verspannung heraustragende

Übung ist daher nie allein eine, vielleicht wohltuende, technische Behandlung seiner harten Muskulatur durch Massage oder eine Spritze oder ein warmes Bad! All dies gibt vorübergehende Erleichterung, aber bringt nicht weiter. Nur wo der Mensch lernt, *sich* in einer bewußten und anhaltenden Gebärde des Vertrauens in seiner Mitte niederzulassen und sich gläubig in sie einzulassen, wird er gelassen, d. h. verliert er die Angst. Ein Mensch kann schon längst – z. B. in einer Analyse – begriffen haben, was hinter seiner Angst steht, was also die Ursache seiner Verspannung ist, in der das Ich sich wahrt! Dies Wissen allein hilft ihm aber oft nicht, die ihn festhaltende Verspannung und den in ihr eingefleischten »Komplex« loszuwerden. Er muß lernen, sich leibhaftig loszulassen. Daß dieses praktisch geübt werden kann, ist für unsere Breiten ein Novum.

Der Zustand der Verspannung ist meist nicht die Folge von aktuellen Ursachen, sondern Produkt eines dauernd besorgten Ichs. Es gibt nun das Sich-Entlassen aus diesem heillosen Zustand durch eine aus der Freiheit des menschlichen Subjekts kommende Bezeugung des Vertrauens, die in der Gebärde gläubigen Vertrauens vollzogen wird! Das ist die Gebärde, in der der Mensch sich aus dem Schwerpunkt oben (Ausdruck seiner Ichbefangenheit) in den Schwerpunkt unten läßt, und die, wenn sie – nicht als Körperbewegung – sondern als eine Gebärde vollzogen wird, personaler Ausdruck des Übergangs zu einer anderen Gesamteinstellung ist. In ihrer Vollendung geübt, wird diese Gebärde zu einer Kontaktnahme mit einer Dimension, die die Ichwirklichkeit transzendiert und als eine »Transzendenz unten« aufgehen kann. Die volle »Tiefenentspannung« ist also gleichbedeutend mit einer Entlassung des besorgten Welt-Ichs und einem Sich-Aufnehmen-Lassen vom Grund. Wem diese Gebärde getrosten Sich-Loslassens gelingt, wird erfahren, wie mit einem Schlage die Angst vergeht.

Alle spezifischen Widerstandsspannungen übergreifend, zeitigt der Mensch eine ihm eigentümliche Lebensform, eine »Struktur«, deren Natur es ist, im Widerspruch zu seinem auf Verwandlung drängenden Wesen zu stehen – einfach weil sie selbst ihrem Wesen und Sinn nach statischen Charakter hat: Es ist die allernatürlichste Bewußtseinsform, in der der Mensch vom festen Ich-Stand aus alles Erleben zum *Gegenstand* macht, d. h. es »vergegenständlicht«, (rational) begreift und meistert!

Hier »steht« der Mensch in einer Welt-Wirklichkeit, die aus dem Feststellen geboren, immer von Feststehendem aus auf ein Feststehendes hin gesucht, verändert, gemacht und gehalten wird! Das Subjektzentrum dieser Wirklichkeit ist jenes Welt-Ich, das seinem Wesen nach auf feststehende Ordnungen gerichtet, an solchen orientiert ist und grundsätzlich »in Standpunkten«, »Positionen« und »voll-endeten« Gebilden denkt, die zu erringen und zu verteidigen sind. Die durch diese statisch orientierte Wirklichkeitsstruktur entstehende Widerstandsspannung zum Wesen und gegen die aus ihm quellende Verwandlungsbewegung ist die negative Grundspannung des menschlichen Lebens. Sie immer wieder aufzuheben, ermöglicht die Verankerung im Hara.

Aus der spannungsvollen Getrenntheit von Welt-Ich und Wesen wächst das dem Menschen eigentümliche Selbstbewußtsein des Lebens, und ohne diesen Gegensatz gäbe es auch kein Bewußtsein des Seins. Die Einlösung der in diesen Gegensatz gründenden Spannung erfolgt in der Integration von Welt-Ich und Wesen. Diese Integration ist das eigentliche Thema aller Übungen auf dem Wege einer Selbstverwirklichung, die nicht nur auf die endgültige Aufhebung des Ichs in der Einheit des Seins zielen, sondern auch auf das Offenbarwerden des Seins *in* der Daseinswirklichkeit des Ichs, also das Hervorkommen des Wesens suchen. Dabei geht es nie um ein Machen, sondern immer um ein *Zulassen* des im Wesen Angelegten.

Kraft der unaufhebbaren Teilhabe des Wesens am Sein ist der Mensch auch inmitten all seiner ichzentrierten, oft leidvoll gespannten Bezüge ein im Grunde »Gelöster«. Denn in seinem Wesen *ist* er ja immer schon das, was er als ein in seinem Bewußtsein vom Wesen Getrennter zeitlebens sucht. Er *ist*, christlich gesehen, Gottes Kind und durch Christus erlöst. Er *ist*, östlich gesehen, schon die Buddhanatur und in ihrer wesenhaften Substanz Nirwana. Nur weil er ein Ich hat, kraft dessen er sich auf sich selbst stellt, und ein Bewußtsein, darin das Inne*sein* des Lebens sich in gegenständliches Bewußt-*haben* verwandelt, ist er das alles auch nicht. So ist er immerzu auf dem Wege, das wiederzufinden, was er seinem Wesen nach *ist*, aber in seinem Bewußtsein verlor. Seine wesenhafte Verbundenheit mit dem Sein bei gleichzeitiger Getrenntheit vom Sein im Bewußtsein ist also die Quelle seiner heiligen Unruhe.

Wo das Welt-Ich (in irgendeiner Position, die es hält, einem Komplex, in dem es hängt, einer Idee, an der es haftet oder auch nur in seinem alles gegenständlich fixierenden Bewußtsein) Übergewicht gewinnt, entsteht jene Verspannung, in der die Verwandlungsbewegung blockiert und die lebendige Ganzheit des Menschen in Gefahr ist. Mit wachsender Hypertrophie des Welt-Ichs schwindet das Organ für die lebendige Ganzheit. Dessen ist die Menschheit von heute leidvoller Zeuge. Die Gewinnung von Hara bedeutet eine Chance für die Wiedergewinnung dieses Organs; denn indem die Zentrierung in der Leibesmitte den Menschen aus dem Bannkreis »oben« befreit, bringt sie das Ganze wieder ins Spiel. Das Ganzheitsgewissen erwacht, und der Übende spürt, in welcher Weise er sich gegen die ihm eigentlich zugedachte Ganzheit versündigt.

Verwurzelung in der Mitte erweckt, schärft und vertieft den Spürsinn für die Verspannungen, zu denen sich die unter den Bedingungen des Lebens entstandenen Einseitigkeiten, Verengungen, Blockaden verhärteten. Dieser Spürsinn ist der Ausdruck dafür, daß in der Freiheit aus der Mitte die dem Menschen eigentlich zugedachte Gestalt nun im Innesein ist. Er ist Ausdruck unverbogenen Ganzheitsgewissens.

Je mehr ein Mensch dank fortschreitender Übung das Gefühl der rechten Mitte gewinnt, desto schneller wird er sich auch der seine Ganzheit gefährdenden Einseitigkeiten bewußt werden, die ihm in unseren Tagen durch seine Reduktion zum Funktionär einer unmenschlich gewordenen und sich überwiegend nur noch sachlich verstehenden Welt zugemutet werden. Der Mensch unserer Zeit wird mehr und mehr von den Denkweisen, Verhaltensformen und Lebensgewohnheiten geprägt, die ihm von der von ihm selbst geschaffenen, nun aber eigenläufig gewordenen Welt mit ihren Organisationen, Betrieben und starren Ordnungen aufgezwungen werden.

Die Wirklichkeitsform des Welt-Ichs wird hier in eine heillose Aufgipfelung getrieben, in der das ganze Leben vorwiegend zum Gegenstand und der Mensch selbst zu einem Stück Welt wird, das man rational erkennt, gebraucht und meistert. Wo diese Sicht beherrschend wird, so daß das ungegenständliche Leben und Weben, der Kontakt mit den kosmischen Mächten, das Irrationale, keinen Platz mehr haben und Transzendenz weder als Glaube noch als Erfahrung das Leben bestimmt, da ist das Leben heillos geworden.

Die Zeit ist gekommen, da der Mensch im Menschen aufsteht. Sein Ganzheitsgewissen erwacht. Er beginnt wieder die Seiten seines Menschseins zu fühlen und zuzulassen, die unter den herrschenden Umständen nicht leben durften: Das Weibliche im Menschen (im Mann nicht weniger als in der Frau), das in dieser mann-männlichen Welt keinen Platz hat, die Individualität des Einzelnen, die in einer versachlichten, organisierten Welt »stört«, vor allem aber das *Wesen*, d. h. die Weise, in der das Sein im Menschen als sein eigentlicher Kern ans Licht drängt. Aber nur in dem Maße, als der Mensch leibhaftig zu seiner Erdmitte hinfindet, wird das Verdrängte wirklich neu zu leben vermögen.

Das Insgesamt der zum hypertrophen Welt-Ich gehörenden Funktionen: Der kühle Verstand, die fixierende Wachheit, das sachliche Feststellen, das eiserne Festhalten, das »Machen«, das rationale Denken, der »harte Wille«, die Kraft zu organisieren, all das gehört zu einer Bewußtseinsform, die ihr Zentrum »oben« hat. In dem Maße, als der Mensch sich damit identifiziert, verliert er den Kontakt mit der mütterlichen Erde in ihm. Das erwachende Ganzheitsgewissen bringt ihm das zum Bewußtsein, und in der Gebärde, die ihn wieder mit dem mütterlichen Grund seines Daseins verbindet, wird die Wiederherstellung der Ganzheit möglich: Das Weibliche erhält seinen Platz, die Individualität kommt hervor, und das überweltliche Leben und Sein durchtönt die von der Welt bedingte Persönlichkeit, und nun kann der Mensch Person werden.

In einer Bewegung nach unten wird die Verspannung oben aufgelöst, das Halte-Ich entlassen, und im Kontakt mit der Mitte des Ursprungs kommt der Mensch wieder in die Form, die seiner wahren Ganzheit entspricht. Im »Schmerz«, die jede Verspannung mit der Zeit erzeugt, bekundet sich die »gute« Spannung, die jedem lebendigen Ganzen innewohnt und deren »Lösung« die Gestalt ist, die seinem Wesen entspricht. Die rechte Gestalt wächst schwingend im Rhythmus von Spannung und Lösung.

Im stimmigen Ganzen bilden Spannung und Lösung ein organisch ineinanderschwingendes System, ergänzen einander gleichzeitig oder im rhythmischen Wechsel. Jede Spannung ist von Lösungsverlangen, jede Gelöstheit von einer Spannungsstrebung erfüllt. Und hinter der dynamischen Polarität von Spannung und Lösung ist das Gesetz des Ganzen am Werk.

Es drängt auf Stimmigkeit und Harmonie der Verhältnisse hin, deren Maß die eingeborene Gestalt ist. Jede Störung und jedes Unmaß ruft nach Wiederherstellung der wesensgemäßen Ordnung, die wieder möglich wird, sobald der Zugang zur ausgleichenden Kraft des Grundes sich wieder öffnet.

Der Sinn eines jeden wirklichen Exerzitiums betrifft den ganzen Menschen, also auch seinen Leib, richtiger gesagt den Menschen als den Leib, der er ist. So betrifft auch die Übung der Entspannung, verstanden als Übung auf dem Wege, nicht die Muskulatur des Körpers, sondern den Leib, darin der Mensch sich als das sich wahrende Ich in bestimmter Weise dargeleibt hat und festhält. Die Übung der Entspannung wird dann etwas höchst Anspruchsvolles; denn sie bedeutet nun die Befreiung des Menschen von eingefleischten Haltungen, die ihn von der Fühlung mit dem Sein abhalten, weil sich in ihnen die einseitige Zentrierung im sich wahrenden Welt-Ich ausdrückt und immer mehr festigt. Damit aber der Übende bereit wird, sein Ich so zu entlassen und loszulassen, daß ihm die Einheit des Grundes aufgeht und er fähig wird, ihre transzendente Bedeutung in einer spezifischen »Qualität« gleichsam zu schmecken und das ihn anrührende Andere wahrzunehmen, ja als Verheißung und als Verpflichtung zur Verwirklichung einer bestimmten Gestalt ernst zu nehmen, muß er jene Einstellung besitzen, die die Voraussetzung allen fruchtbringenden Übens ist: Die unwandelbare Gerichtetheit auf das unendliche Ziel endgültiger Einswerdung mit der Transzendenz, deren Sinn die Wiedergeburt des Menschen aus seinem Wesen ist. Die Steigerung der Leistungskraft in der Welt und der Gesundheit ist, so gesehen, ein Nebenprodukt, nicht aber der Sinn dieser Übung.

Es gibt u. a. eine Übung der Entspannung, in der der Übende die Spannung in gegenständlicher Aufmerksamkeit in all seinen Gliedern wahrnimmt und auf das Sich-Lösen der Glieder achtet. Das aber führt an sich noch nicht weit. So kommt er noch nicht zum tieferen Sinn der Entspannung. Erst, wo er es vermag, *sich* widerstandslos in die schwer werdenden Glieder einzulassen und dabei, ohne einzuschlafen, der qualitativen Veränderung seines Daseins innewird, kann sich etwas ereignen, das von innerer Bedeutung ist. Die Voraussetzung aber ist, daß er es still wahrzunehmen, darin zu verweilen und

es auszuschöpfen vermag. In der vollen Entspannung kommt es zu einer zeitweisen Unfähigkeit, sich zu bewegen. Das bedeutet sowohl, daß jene Spannung aus den Geweben gewichen ist, die die Voraussetzung ist für das Reagieren auf Willensimpulse, wie andererseits, daß das Welt-Ich, unter dessen selbstverständlicher Herrschaft der ganze Mensch für gewöhnlich steht, einem größeren Ganzen eingefügt ist.

In diesem Zustand völliger Entspannung kann etwas qualitativ Neues in den Menschen einziehen. Er empfindet es als eine Wärme besonderer Art, als eine ihn tragende Entgrenzung, in der er selbst in ungekannter Weise da ist, aufgehoben in einem Umfassenden und zugleich in besonderer Weise in sich geborgen. Aus diesem in vollem Wachbewußtsein doch ichlosen Zustand kann der Übende mit einem tiefen Atemzug (Gähnen) zurückkehren – und er ist wieder ganz Herr seiner Glieder. Nur aber, wenn er den eigenartigen Zustand wahrnahm, in dem er nicht mehr ganz sich selber gehörte, aber eben darin doch in einem erweiterten Sinn er selbst war, bleibt etwas von seiner geheimnisvollen Kraft in ihm lebendig. Sonst wird er sich nur physisch erfrischt fühlen – und das ist ohne tiefere Bedeutung.

Das, was sich in den kurzen Zeiten ereignet, in denen der Mensch sich der Entspannung als besonderer Übung hingibt, kann nur dann eine wirkliche Frucht zeitigen, wenn der Übende sich auch im Sitzen, Gehen und Stehen und während aller Tätigkeiten, die der Tag bringt, unter Kontrolle hält. In der besonderen Übung wächst das Organ, mit dem der Mensch seine Fehlspannungen bemerkt, wie auch das Vermögen, sie immer wieder in der rechten Weise zu lösen. Es ist der Wegkörper, der in der besonderen Übung entsteht und sich wie im automatischen Spüren der Fehlspannungen, so auch in ihren immer mehr von selbst erfolgenden Korrekturen bewährt. Doch erst in der Bewährung im Alltag wird die volle Bedeutung von Hara zum Thema »Spannung – Entspannung« deutlich, so auch wie sehr »rechte Spannung« die Lösung von Verspannungen voraussetzt und andererseits der Sinn der »rechten Entspannung« nicht Auflösung, sondern die rechte Spannung ist.

Es ist charakteristisch für unsere Zeit, daß der Mensch immer nur nach Mitteln und Wegen der Entspannung sucht, ohne sich viele Gedanken über die rechte Spannung zu machen. Es spiegelt sich hier das ganze Ausmaß der Verfitztheit in

Lebensmechanismen, aus der es für den Menschen keine andere Notwende zu geben scheint als die den verhärteten Ordnungen entsprechende totale Auflösung. Das aber führt aus dem Teufelskreis nicht heraus.

Deshalb ist es auch problematisch, eine Entspannungsübung mit »Willensspannungen« zu beschließen. Gelingt die volle Entspannung, d. h. auch die Befreiung von den Verhärtungen der Ichstruktur, so ist da etwas entstanden, was dann auch der »Welthaltung« zugute kommen sollte. Wo Entspannung in haltlose Auflösung mündet, wird das verfehlt, ebenso dort, wo der Übende – als sei das zwangsläufig so – nach der Entspannung bald wieder in die Verspannung zurückfällt.

Rechte Entspannung liegt nur dort vor, wo aus dem geheimen Wurzelraum, in den der Übende sich einläßt, ohne sein Hinzutun eine Strebung hervorwächst, die ihn in *Form* bringt und hält. In der rechten Lösung einer Fehlspannung wird in der Übung nicht nur von etwas, sondern zu etwas erlöst, wo also nicht nur das, was im Wege steht, aufgelöst wird, sondern die Form, die durch die Verspannung verstellt war, gleichsam ausgelöst wird.

Die rechte Übung der »Entspannung« ist nie auf die Aufhebung einer Verspannung beschränkt. Es ist vielmehr eine Übung, die in steter Wiederholung den ganzen Kreis aus dem Bewußtwerden der Fehlform zu ihrer Ablösung durch die »rechte« Form durchläuft. Rechte Entspannungsübung gibt es nur im fortgesetzten Drehen des »Rades der Verwandlung«* als Loslassen der Fehlform, Sich-Niederlassen auf den tragenden Wurzelboden, Eingehen in den verwandelnden Grund, Auftauchen aus ihm in neuer Form, die, kaum geboren, schon wieder in der Gefahr der Verhärtung ist, darin erkannt und wieder hergegeben, hingegeben und aufgegeben werden muß im Wiedereinswerden mit dem Grund u. s. f.

Die zum »Weg« gehörende Entspannungsübung ist also die Übung der Preisgabe einer Fehlform personalen Charakters und die Gewinnung einer neuen, aus dem Wesensgrund hervorwachsenden und das Wesen optimal bezeugenden Gestalt. Wobei die Gestalt wieder nicht eine »Körperform, die man photographieren kann«, meint, sondern eine Weise personalen

---

* Vgl. Dürckheim »Das Rad der Verwandlung« in »Der Alltag als Übung« (Verlag Hans Huber, Bern, 2. Aufl. 1967).

Daseins in der Welt, in der der Übende sich ebenso innerlich richtig fühlt und erlebt wie auch nach außen hin wesensgemäß darleibt und verhält.

Die Übung des Atems

Nirgendwo können wir uns unserer Teilhabe am Größeren Leben so bewußt werden als am Atem. So gibt es keine »Übung« zum Weg ohne Beachtung des Atems. Im Atem erfahren wir unmittelbar das Leben in seiner Verwandlungsbewegung. Wenn es uns gelingt, uns des sich im Atem bekundenden und auswirkenden Verwandlungsgesetzes inne zu werden, es in seiner ganzen Bedeutung in uns aufzunehmen und uns ihm bewußt zu fügen, sind wir schon auf dem »Weg«. Und nur im Hinblick auf den Weg ist im folgenden vom Atem die Rede.

Die Übung des Atems vollzieht sich in drei Stufen. Auf der ersten Stufe handelt es sich um Bewußtwerdung, Korrektur und Übung des physischen Atems, im Dienst des elementaren *Ichs* und seiner Gesundheit. Auf der zweiten Stufe geht es um Bewußtwerdung, Korrektur, Übung des »persönlichen« Atems. Diese Übung steht im Dienst der sich im Wechsel von Selbstbehauptung und Selbsthingabe in der Welt bewährenden *Persönlichkeit.* Hier übt man nicht den Körper, sondern sich, »atmend« in die rechte Welt-Form zu kommen. In welcher Rolle auch man in der Welt steht, die Kraft für alle Welt-Tätigkeit, die Sachgemäßheit allen Tuns und Werkens und die Ichlosigkeit aller Beziehungen, d. h. der rechte Kontakt hängt mit dem rechten Atem zusammen. Im gestörten oder zu kurzen Atem kommt zum Ausdruck, daß der Atmende selbst gestört ist!

Auf der dritten Stufe handelt es sich um Bewußtwerdung und Übung des Atems im Dienst unseres Verhältnisses zur Transzendenz, also der Verfassung, darin der Übende als *Person* transparent ist für das in seinem Wesen anwesende Sein.

Auf jeder Stufe kommt der Mensch als Atmender nur in Ordnung, wo es ihm gelingt, sich in der Erdmitte zu verwurzeln – denn dadurch allein wird er frei von dem, was ihn je in seiner Gesundheit, seiner Weltform und seiner Wesensentfaltung im falschen Atem behindert.

Es gibt vielerlei Atemübungen, vom Menschen erfunden, über die sich streiten läßt; denn man kann fragen, wie weit sie den besonderen Zweck erfüllen, zu dem sie ausgedacht wurden, z. B. zum Zweck einer besonderen Leistung oder zum Ausgleich physischer Deformationen. Es gibt aber eine für alle Stufen gültige Übung des Atems, über die sich nicht streiten läßt. Das ist diejenige, die *den* Atem übt, wiederherstellt oder festigt, der von der Natur gewollt ist und der ursprünglichen Verwandlungsbewegung entspricht. Und diesen Atem *»üben«* heißt zu lernen, ihn einfach *zuzulassen.*

Der rechte Atem wird, wenn er in Ordnung ist, nicht gemacht, sondern kommt und geht ganz von selbst, ohne bewußtes oder unbewußtes Hinzutun von Seiten des Ichs. Ist die natürliche Bewegung des Zwerchfells verkümmert, so wird sie ersetzt durch eine Bewegung der Hilfsmuskulatur, die weiter »oben« sitzt. Jede rechte Übung des physischen Atems wird darauf abzielen, den Zwerchfellatem wiederherzustellen. Dies wirkt sich dann auf allen Ebenen heilsam aus: Auf der elementaren Ebene z. B. dort, wo, wie bei Lungenleiden oder Herzbeschwerden (Pseudo-Angina!) der Brustatem ohnehin eingeschränkt und die Durchatmung vorübergehend unmöglich ist.

Auf der Stufe der der Welt zugeordneten »Persönlichkeit« zeigt die flache Hochatmung den Menschen an, der noch ganz gefangen im sich wahrenden Ich und also noch nicht recht offen für Mitmensch und Welt ist. In seiner vertrauensarmen Ichbefangenheit glaubt er auch alles selber machen und überwachen zu müssen, so auch den Atem. Er läßt ihn nicht einfach kommen und ausströmen, sondern er zieht ihn ein und verstellt die volle Ausatmung durch einen Widerstand. D. h. er kann sich nicht hergeben. Diese unbewußte Atemblockade bedeutet also eine Blockade auf dem Weg der immer wieder das Hergeben und Hingeben des Ichs fordert.

Das erste, was es zu lernen gilt, ist daher: Den Atem geschehen zu lassen! Dies ist viel schwerer, als man anzunehmen geneigt ist. Die unwillkürliche Wachspannung des Ichs, die sich

in einer unbewußten Steuerung und Hemmung des Atems auswirkt, ist schwer zu lösen. In welcher Weise sie hemmt, wird deutlich, wenn man zum ersten Mal auf seinen Atem achtet. Sofort ist der lebendige Rhythmus unterbrochen. Der Atem stockt, und der Anfänger hat das Gefühl, daß er überhaupt nicht mehr richtig atmen kann, und kommt in Atemnot.

Es ist ein langer Weg, bis daß der Mensch, auch der, der nicht unter Atemstörungen leidet, lernt, *bewußt* richtig zu atmen, d. h. den natürlichen Atem voll zuzulassen. Dies zu lernen ist eine Grundübung, die als Exerzitium verstanden, dem »Gesunden« nicht weniger nützlich ist als dem Kranken. Selbst der Geübte kann sich von der Notwendigkeit dieser Übung nie lossprechen. Ein Zenmeister, nach seiner Atem-Übung befragt, antwortete: »Seit dreißig Jahren bemühe ich mich, meinem Atem bewußt zuzuschauen, ohne ihn zu stören.« In dieser Übung des Atems bekommt der Mensch zum ersten Mal einen Begriff von dem Gewicht der uralten Weisung, dort, wo man Leben wahrnimmt, zu »sehen, als sähe man nicht« und »zu tun, ohne zu tun«. Mit Staunen und Ärger erfährt der Anfänger, daß ihm das Wissen um den rechten Atem allein noch nichts nützt. Obwohl er schon weiß, daß er es geschehen lassen soll, kann er die Mitwirkung des Ichs noch lange nicht ausschalten. Immer wieder leistet er dem ausströmenden Atem auf halbem Wege Widerstand und hilft dem einströmenden Atem halb willentlich einziehend nach. Es ist, als wagte er es nicht, sich im Ausatmen ganz herzugeben und als fürchte er sich, nicht genug Luft zu bekommen, wenn er nicht selber nachhilft... So aber verstellt er sich dem natürlich fortschreitenden Werden und Wachsen aus dem Wesen auf allen Ebenen. Und es ist ein großes Erlebnis für den Anfänger, wenn es ihm zum ersten Mal gelingt, bei vollem Bewußtsein den natürlichen, ihm eigentlich zugedachten, lebendigen Atem zuzulassen.

So, wie der rechte Atem verhindert ist, dort, wo der Schwerpunkt zu weit oben sitzt – so stellt er sich wie von selbst ein, wenn der Mensch zum rechten Schwerpunkt hinfindet. Kaum läßt der Mensch sich richtig in seiner Leibesmitte nieder, springt das Zwerchfell an, und ruhig und stetig kommt und geht der Atem und kann auf allen Ebenen seine Frucht bringen. Daher muß auch jede Atemtherapie wie jedes Atem-Exerzitium mit der Verankerung im rechten Schwerpunkt beginnen. Solange

er nicht gefunden und gefestigt ist, ist der Erfolg aller Bemühung, womöglich durch bewußtes »Ein- und Ausatmen«, von fraglichem Wert und kurzer Dauer.

An dieser Stelle mag es angezeigt sein, eine Bemerkung über die Yoga-Übungen zu machen, die heute so viele Menschen unter der Leitung mehr oder weniger befugter Lehrer durchführen. Es ist bekannt, daß diese Übungen verschiedenartige Wirkungen haben. Vielen bekommen sie gut, einigen bekommen sie schlecht. Fragt man warum, so muß man davon ausgehen, daß der eigentliche Sinn des Yoga das Hinfinden zum »wahren Selbst« ist, aber dieser tiefe Sinn von Lehrer und Schüler bisweilen aus den Augen verloren wird – sowohl als *Ziel,* wie auch hinsichtlich der Voraussetzungen seiner Verwirklichung. Yoga bedeutet wörtlich: »Anjochen an den wahren Lebensgrund«. Wo Yoga-Übungen in einer bloßen Körperschulung steckenbleiben, haben sie mit Yoga im Sinne eines den Menschen heil und ganz machenden Anjochens an den Seinsgrund wenig zu tun. Es bleibt dann bei einer Gymnastik, die den »Yoga« zu einem Mittel der Körperertüchtigung, zum Zwecke einer Steigerung der Gesundheit, des Willens und der Leistungskraft macht. Das kann sehr nützlich und erfrischend sein, aber für seine *innere* Entwicklung gewinnt der Mensch nichts hinzu. Der Übungsweg zum eigentlichen Ziel des Yoga wird aber notwendigerweise ein anderer sein, je nach der Ausgangslage, in der sich der Mensch, der zu üben beginnt, in seiner Gesamtverfassung befindet.

Der indische Meister hat es in seinem Lande mit einem Menschentum zu tun, das sich vom westlichen meist wesentlich unterscheidet. Der Inder, wie der Mensch des Ostens überhaupt, bringt für die Übung des Atems andere Voraussetzungen mit als der westliche Mensch. Der Unterschied betrifft zweierlei: sowohl die gesamte Einstellung zum Leben wie die natürliche Gesamtverfassung des Menschen.

Dank der religiösen Tradition des Ostens mit ihrer altüberlieferten Verankerung in der Übung der meditativen Versenkung bedeutet die Übung des Atems ganz selbstverständlich ein Exerzitium auf dem inneren Weg. So braucht auch der spirituelle Sinn des Atems kaum ausdrücklich betont zu werden. Ebenso fallen die die Meditation einleitenden und begleitenden geistlichen Lesungen, Gebetsformeln und Bilder, die

der Lehrer dem Schüler gibt, auf einen vorbereiteten Boden und werden mit natürlicher Bereitschaft sinngemäß aufgenommen. Im westlichen Schüler erzeugen sie oft nur eine erbauliche Stimmung, die unfruchtbar ist oder eine nur den Augenblick tragende »verstiegene« Erhebung des Geistes. Nur selten aber vermögen sie die Gesamteinstellung des Übenden nachhaltig zu bestimmen. In den meisten Fällen wird überhaupt auf »geistige Einstimmung« verzichtet und die Übung nur als erfrischende, gesundheitsfördernde Körperübung gepflegt. Und hier macht sich dann die andersartige Struktur der Gesamtverfassung des europäischen Menschen bemerkbar:

Während des Inders Gefahr eher das Absacken nach unten, also das »Zu-wenig-Ich« und die Auflösung ist, leidet der westliche Mensch in der Mehrzahl der Fälle darunter, daß er zuviel Ich hat und zu sehr nach oben gezogen ist. Hier zuviel Wille, dort die Gefahr eines trägen Sich-Gehenlassens; hier zuviel Selber-machen-wollen, dort zuviel Geschehen-Lassen; hier die Tendenz, den Einatem vor dem Ausatem zu betonen, und sich in eingeatmetem Zustand oben wach und bewußt festzuhalten, dort die Gefahr, sich zu sehr nach unten hin aufzugeben und in eine Art Bewußtlosigkeit zu fallen etc. So gewiß nun der Resonanzboden und das Manifestationsfeld des Absoluten der *ganze* Mensch ist, so gewiß muß man ihm, will man ihn zum Absoluten hin öffnen, helfen, die Ganzheit zu finden, und das heißt, das hinzu zu gewinnen, was ihm *fehlt* und das abzubauen, wovon er zuviel hat.

Dem Inder fehlt, grob ausgedrückt, mehr das »Oben« als das »Unten«. So ist es verständlich, wenn im Yoga-Atem von Anfang an auf die Betonung des willentlichen Einatmens und auf das Halten des Atems im Zustande des Eingeatmetseins Wert gelegt wird. Zwar wird der Yogalehrer zu Beginn jeder Übung den Schüler auffordern, sich zu entspannen, aber er weiß oft nicht, daß diese Aufgabe genau das verlangt, was der Europäer am wenigsten kann und ihm oft erst nach langer Übung gelingt. Es gibt anscheinend nur wenige Yogalehrer, die das volle Sich-Entspannen ihrer westlichen Schüler abwarten und mit den Übungen, die Spannung bedeuten, erst beginnen, nachdem der Mensch gelernt hat, sich wirklich zu lassen. Und wenn die Übung dann noch in den Dienst einer Stärkung des Ichs gestellt wird – womöglich noch unterbaut mit der Einprägung der Formel »Ich bin Ich«, die im Indischen

gerade nicht das kleine, sondern das Große Ich meint, vom Westmenschen aber oft als Bestätigung seines Welt-Ichs mißverstanden wird, – dann ist die Verwirrung vollkommen.

Die rechte Übung des Atems muß für den europäischen Menschen, aufs Ganze gesehen, als erstes den Schritt von oben nach unten bringen, also den Akzent auf den Ausatem legen. Wenn dagegen mit dem Nach-oben-Gehen begonnen wird, obendrein in einem Sinn, der alle Kräfte des Willens beansprucht, so geschieht etwas, das der mitgebrachten Einstellung des Europäers entspricht und ihn deswegen begeistert, ihn zugleich aber verführt, eine willentlich erzeugte Kunstform auf eine entweder schon verspannte oder aber aufgelöste Verfassung aufzusetzen. Ergebnis ist dann bestenfalls, daß der Mensch sich unmittelbar nach der Übung eines gesteigerten Lebensgefühles erfreut und vielleicht auch für eine Weile in einem äußerlichen Sinne »fit« wird, dann aber, zum »Ausgleich« einer ohnehin hypertrophen nun aber ins Maßlose gesteigerten Ich- und Willensstruktur, plötzlich ein totales Nachlassen erlebt. Die Folge davon ist dann eine Verspannung, die bis zu asthmatischen Störungen führen kann, anstelle der erstrebten, im rechten Sinn gespannten Form. Oder es folgt der künstlich aufgeblasenen Frische ein Zustand der Erschöpfung, und die Menschen hören mit dem Üben auf.

Auch auf willensschwache Menschen wirkt sich eine Atemschulung, die einseitig den Einatem betont, nur scheinbar positiv aus. Meist haben sie in der Kindheit kein rechtes Ich »zustande« gebracht. Die Bildung dieses Ichs hat aber, wo sie in der Kindheit mißlang, immer die Fühlung mit dem Wesensgrund zur Voraussetzung. Oft zeigen nun gerade die im Ganzen halt- und willenslosen Menschen einen flachen Atem und eine ängstliche Verspanntheit oben, die eingeschmolzen werden muß. So müssen auch gerade sie zu Beginn die Bewegung nach unten lernen, denn nur aus der »Tiefe« kann die rechte »Spannung nach oben« einschießen.

In der Übung des Atems sieht der Mensch auf den drei Stufen seiner Entwicklung Verschiedenes.

Auf der ersten Stufe nimmt der Mensch seinen Atem als etwas wahr, das er »vor« sich hat und betrachtet ihn als eine Funktion, die man aus dem Zusammenhang des Ganzen herauslösen und für sich aufs Korn nehmen kann. So übt er aber

noch nicht eigentlich *sich* als den Leib, der er ist, sondern er behandelt sich in dem Körper, den er *hat,* wie ein verstimmtes Instrument, dessen rechte Gestimmtheit er zustande bringen will. Dabei entsteht bestenfalls ein Atmen-Können, das vom Standpunkt der Gesundheit nützlich sein kann, aber ein innerer Gewinn ist damit noch nicht verbunden. Ihren personalen Sinn gewinnt die Übung erst, wenn der Mensch im Atem *sich,* nicht nur seinen Körper, zu üben beginnt. Dies erfolgt auf der zweiten Stufe der Übung.

Auf der zweiten Stufe nimmt der Übende sich im Atem selbst wahr. Als weltkräftige Persönlichkeit muß er fähig sein, sich durchzusetzen, sachlich zu werken und ichlos zu lieben. Dies ist verhindert in dem Maße, als der Mensch von seinem kleinen Ich beherrscht ist. Das spiegelt sich, auch dort, wo der Mensch nicht unter Atemstörungen leidet, in seinem flachen Atem. Die Korrektur des Atems bedeutet auf der zweiten Stufe aber mehr als die bloße Wiederherstellung körperlicher Funktionstüchtigkeit. Es bedeutet Entwicklung zum Menschen, der voller Vertrauen sein Ich im Dienst von Mitmensch und Welt lassen kann. Im Spiegel des Atems lernt der Übende erkennen, wie weit er davon entfernt ist, nämlich immer besorgt, in ständiger Abwehr und Absicherung gegen die Welt. Er lernt den flachen Atem als Ausdruck einer Identifizierung mit dem Ich kennen, das sich immer nur wahren will und sich daher nicht richtig geben, also auch nicht voll und frei ausatmen kann. Die hier fällige Korrektur kommt aber nicht schon dadurch zustande, daß der Übende seinen Ausatem betont, sondern nur dadurch, daß er lernt, *sich* mehr in den Ausatem zu lassen, d. h. *sich* im Ausatmen zu *geben.* So nützt es auch, personal gesehen, nichts, z. B. den Haltekrampf im Schultergürtel technisch (Massage) zu lösen, sondern man muß lernen, *sich* dort loszulassen. Das bedarf einer grundsätzlich anderen Einstellung. Es dauert eine Weile, bis der Übende lernt, daß der Fehlatem eine Fehlhaltung seiner selbst bedeutet, daß also nicht sein Körper falsch atmet, sondern daß *er* falsch *da* ist, d. h. als Person nicht in der rechten Form ist. Dazu muß ihm aber auch die grundsätzliche Bedeutung des *Atems* nicht nur begrifflich, sondern inständlich aufgehen!

Atem bedeutet nicht Einziehen und Ausströmen von Luft, sondern eine Grundbewegung des Lebens. Er ist, personal

gesehen, nicht eine isolierbare Funktion, sondern ein Rhythmus, darin sich lebendiges Menschsein im Medium des Leibes wie in allen Bereichen der Seele und des Geistes zugleich ausdrückt und verwirklicht, erlebt und darlebt. Am Atem läßt sich die ganze Lebenseinstellung eines Menschen ablesen. Jede bleibende Veränderung des Atmens setzt eine Änderung des ganzen Menschen in seiner Einstellung zu sich und zum Leben voraus, wie umgekehrt eine personale Arbeit am Atem auch den ganzen Menschen umstimmt. Wie die Verstrebungen im Körper, so bedeutet auch der falsche oder fehlende Rhythmus des Atems eine Blockierung und Entstellung der Schwingung des Großen AUS und EIN, von der das Heilsein des Menschen abhängt. Der falsche Atem bedeutet, daß der Mensch *sich* dem *Grundrhythmus des Lebens* widersetzt, damit aber zugleich die eigene Verwandlungsbewegung verstellt und damit verhindert, der zu werden, der er vom Wesen her ist und daher gern werden möchte und auch werden sollte.

Im Atem spiegelt sich das Maß und die Weise, in der der Mensch dem Gesetz der Verwandlung gehorcht, das im Rhythmus von Yin und Yang, von Aus und Ein, von Stirb und Werde offenbar wird. Er verfehlt dieses Gesetz, wo sich das Gleichgewicht der Pole zugunsten des einen oder anderen verschiebt. Gewiß wirft das Leben mit seinen aktuellen Schrecken und Versuchungen, seinen Überforderungen und Entzügen den Menschen immer wieder aus dem Gleichgewicht von Aus und Ein heraus und verführt ihn, sich in einem der Pole festzusetzen oder zu verlieren. Und dann ist es schwer, die rechte Form wieder zu finden.

Doch was bedeuten die zwei Pole, zwischen denen der Rhythmus des Lebens schwingt? Der eine meint die Bewegung in die *Besonderung* und in die Vollendung der vom Leben aufgegebenen *Form*, der andere ihre *Wiederaufhebung im All-Einen Grund.*

Jede gewordene Form droht sich zu verhärten und muß wieder eingeschmolzen werden. Aber auch jede Lösung neigt dazu, sich zu verewigen und zur Auflösung zu werden, statt aus ihrer einschmelzenden Kraft die neue Form hervorgehen zu lassen. *Verhärtung* und *Auflösung* sind die beiden Grundstörungen der Verwandlungsbewegung, die der rechte Atem eigentlich meint. Auf allen Ebenen bedeutet daher Übung am Atem Arbeit zur Wiederherstellung des ungestörten Voll-

zuges dieser Verwandlungsbewegung. Nur aber die zuverlässige Verankerung in der Leibesmitte, also im Hara, beseitigt die beiden Blockaden der Verwandlungsbewegung, in dem er die Verspannung und Verhärtung löst und den Sinn dieser Lösung im Gewinnen der rechten Spannung und durchlässigen Form lebensgemäß einlöst.

Die »rechte Form« des Menschen betrifft immer zweierlei: Seine Fähigkeit zur Welt und seine »Transparenz für das Sein«. Wie oft hängt ein Versagen in der Welt damit zusammen, daß dem Menschen das, was er faktisch hat, kann oder weiß, im entscheidenden Augenblick nicht zur Verfügung steht. Diese »Hemmung« spiegelt in der Regel die Einbildung, sich eine Niederlage nicht leisten zu können. Es fehlt das Vertrauen. Nur wer in vielen Fällen die Angst gesehen hat, die dem einfachen Zulassen des vollen Atems, insbesondere dem Sich-Fallenlassen in den Ausatem im Wege steht, weiß, in welchem Ausmaße in der Regel das Grundvertrauen in das Leben fehlt. Der Mensch gibt die aktive Wachspannung des Ichs deswegen so schwer auf, weil er bis tief ins Unbewußte hinein glaubt, sich sonst selbst zu gefährden. In welchem Maße diese Angst allgemein eingefleischt ist, zeigt schon der jedem bekannte schreckhafte Ruck, mit dem »etwas« den Menschen beim Einschlafen genau in dem Augenblick zurückreißt, in dem er im Begriff ist, sich dem verborgenen Walten der Natur, hier also dem Schlafatem, zu überlassen. Dieses Etwas ist das Ich, das Angst hat, beim Einschlafen... einzuschlafen! Was hier in gewissen Augenblicken besonders deutlich offenbar wird, verstellt auch sonst den Segen der unbewußt wirkenden Natur, insbesondere auch ihrer im Verborgenen waltenden heilen Kräfte. Es gibt keine »Genesung«, die nicht durch eine Versammlung der Kraft im Hara gefördert würde. Aber der Mensch, der immer auf dem »Qui vive« ist, will es alles selbst machen, und das führt dazu, daß er auch den Atem nicht »aus der Hand« gibt.

Es braucht in der Regel eine geraume Zeit, bis daß der Übende begreift, daß im Grunde nicht er den Atem macht, sondern daß »Es atmet«, und daß er gerade im Atem das Vertrauen in die Große Kraft erfahren und erproben darf, die ihn ohne sein Zutun am Leben erhält. Dieses »Es atmet, nicht ich atme« gehört, wenn es zum ersten Mal wirklich erfahren wird, (der Anfänger bildet sich oft viel zu früh ein, diese

Erfahrung zu haben), zu den größten, eindrucksvollsten und beglückendsten Erlebnissen am Anfang des Weges in eine Verfassung, die den Menschen dem Größeren Leben aufschließt. Oft wird er auf Grund dieses Erlebnisses bereiter sein, sich als einer, der »macht«, zurückzunehmen und das, was werden soll, zuzulassen. Eines Tages entdeckt er dann, daß auf dem Weg zum wahren Selbst das Machen immer nur zur Beseitigung dessen dient, was nicht sein soll. Was werden soll, das steigt, wenn der Weg frei ist, von selbst aus der Tiefe hervor.

Hier liegt eine Frage nahe: Überläßt sich der Mensch, der noch nie etwas von Atemübungen gehört hat, nicht in der Regel ganz von selbst dem ohne sein Zutun funktionierenden Atem? Wenn ja, wozu dann die Übung? Antwort: Überließe der Mensch sich nicht in der Regel einem automatisch funktionierenden Atem, dann würde er gar nicht leben. Worum es aber auf dem »Weg« immer geht, ist eben die *Bewußtwerdung* des in uns verkörperten Lebens und Wesens. Und sich des Atems als einer Grundbewegung des Lebens *bewußt* zu werden, ist ein entscheidender Faktor auf dem Weg. Die im Verborgenen waltende Natur gewinnt ihre volle Bedeutung für die Höherentwicklung des Menschen erst im Prozeß der Bewußtwerdung dessen, was ihr geheimnisvolles Wirken bedeutet. Der *Mensch* reift und vollendet sich nur in der Bewußtseinserweiterung zum ganzen Vollzug der großen Gesetze, die alle nicht bewußte Natur einfach darlebt. Dabei handelt es sich aber um eine besondere Art der Bewußtwerdung. So muß man zur Übung nicht nur fragen: Was muß »atmend« als Großes Gesetz bewußt werden? – sondern auch: *Wie* sieht die hier richtige Bewußtseinsform aus?

Die besondere Bewußtwerdung, auf die es auf dem inneren Weg ankommt, ist zunächst dadurch verstellt, daß der Mensch sich, wie alles andere, sobald er sich aufmerksam beobachtet, *gegenständlich* fixiert. Er macht, wie der Zenmeister das ausdrückt, damit, auch wenn er vermeintlich nach innen schaut, aus dem »Innen« ein »Außen«. Damit aber verändert er das Bild bis zur Unkenntlichkeit dessen, was er eigentlich wahrnehmen wollte. Es springt ihm das, was er fixiert, sofort in das Gefüge seiner Vorstellungen und Begriffe, also in jene gegenständliche Bewußtseinsordnung seines Ichs, dessen das Leben verstellende Sicht es doch gerade in der Übung zu überwinden

gilt. »Bewußtwerdung« muß hier also etwas anderes bedeuten. Es gilt des sich im Atem bekundenden Lebens und seiner rhythmischen Ordnungen nicht *gegenständlich* bewußt zu werden, sondern sich seiner als einer lebendigen Bewegung *inne* zu werden, *die einen selbst mit ausmacht*, die man also selbst als ein Atmender ist.

Das *Innewerden* des in uns waltenden Lebens ist etwas grundsätzlich anderes als das gegenständliche Bemerken, Fixieren und Begreifen. In diesem Bemerken und Begreifen hält der Begreifende sich dem Wahrgenommenen gegenüber im Abstand. Im Innewerden aber bleibt das Erlebte mit dem Erlebenden eins und verwandelt ihn, indem es ihn ergreift. Wo immer Erlebtes den Menschen verwandelt, geschieht es unbemerkt im *Innesein* des Erlebten, nicht im gegenständlichen *Haben.* Nur durch »Innewerden« gelingt dem Menschen verwandelndes Wiedergewinnen des Einsseins mit der ursprünglichen Wirklichkeit des Lebens. Dieses Einssein verbiegt, verletzt und verliert er nicht schon dadurch, daß er sich in der Lebens- und Bewußtseinsform des Ichs von ihr absetzt – das gehört zum Leben des Menschen. Er versündigt sich gegen die Einheit des Grundes erst dadurch, daß er sich einseitig mit den gegenständlichen Ordnungen des Ichs identifiziert, sich in ihnen festsetzt und sich im Widerspruch zur ewigen Verwandlung nur am Festgestellten orientiert. Leben aber läßt sich nie fest-stellen oder als eine Position halten.

Das Lassen des hypertrophen Ichs ist ohne Lassen der mit ihm eingefleischten Bewußtseinsform nicht denkbar. Erst das Einschmelzen des Ichs *mitsamt* seiner Bewußtseinsform ermöglicht das Ins-Spiel-Treten und Fruchtbarwerden der dem Leben *gemäßen* Bewußtseinsform. Sie ist das *inständliche Bewußtsein.*

Während das gegenständliche Bewußtsein »im Kopf sitzt«, d. h. im Erleben »oben« lokalisiert wird, ist das inständliche Bewußtsein eine *wahrnehmende Präsenz des Leib-Ganzen.* Sie ist gestört oder verunmöglicht in dem Maße, als das Kopfbewußtsein dominiert. Die Entwicklung des inständlichen Bewußtseins ist daher engstens mit der Verlagerung des Schwerpunktes von oben nach unten verbunden. Nur bei einer Verankerung in der Leibesmitte gelingt die Befreiung vom »Kopf-Bewußtsein«. Und wie die Verankerung in ihr das ganzheitliche Spiel aller Glieder und Funktionen frei gibt, so ermöglicht sie auch die Bewußtseinsform aus der Präsenz des Ganzen.

Es kommt in aller Übung darauf an, das inständliche Bewußtsein, das vor und auch noch in der Trennung zwischen gegenständlich fixierendem und zuständlich fühlendem Bewußtsein alles menschliche Erleben im Grunde doch trägt, aus seiner Hintergrundsrolle in die Hauptrolle zu erheben. Nur wo das inständliche Bewußtsein zugelassen wird, kann sich die auch *bewußte* Einswerdung mit den ursprünglichen Kräften des Lebens in einer Weise vollziehen, die die Einswerdung nicht wieder vernichtet. Erst im beglückenden Innewerden des Ursprungs, im »Spüren« der Kraft aus dem Wesen wird der Mensch sich sowohl der Entfremdung wirklich bewußt, in die sein gegenständliches Bewußtsein ihn führte, als auch bereit, dem Ruf zur Neuwerdung aus den Quellgründen des Lebens treu und wesensgemäß zu folgen.

In aller Übung auf dem Weg und auf allen Ebenen geht es nicht nur um das Freiwerden von einer falschen Form, sondern um die Gewinnung der rechten Form. So auch in der Übung des rechten Atems. Auf der ersten Stufe bedeutet dies, daß anstelle der Form, in der der Atem durch ein Festhalten oben blockiert ist, die Form tritt, in der, dank vollzugelassenen Ausströmens das freie Einströmen des Atems ermöglicht ist. Der Sinn des Loslassens ist also das möglich gewordene Hereinlassen. Hiermit wird im physischen Sinn das Leiden unserer Zeit behoben, »daß dem Menschen die Luft ausgeht«, *weil* er nicht genug ausatmet! Er lernt im vollen Ausatmen dem Einatem im erforderlichen Maße Platz zu machen.

Auf der zweiten Stufe der Übung des Atems lernt der Mensch *sich* von einer falschen Daseinsform zu befreien und *sich* im voll zugelassenen Aus- und Einatmen in einer Form zu finden, die dem Stand einer weltoffenen Person entspricht. Schon am Anfang der Erkenntnis steht dann die Erfahrung, daß die zügige Bewegung jeder »Ausführung« eines Werkes oder einer Tat verdirbt, wo man, in der falschen, gehemmten Form da ist und angstvoll den Atem anhält. Die Leistung gelingt, wenn sie im gelassenen Ausatem erfolgt. Nicht der Luft wegen, die ausströmt oder wegen der »muskulären Entspannung«, sondern weil das Sich-Lassen das ängstliche Ich einklammert und das vorhandene Können zuläßt. Nur im Loslassen des sich wahrenden Ichs im Ausatem bereitet sich Zug um Zug das Aufkommen des »rechten Ichs« vor. Das im Atem

zu übende Preisgeben der ichhaften Daseinsform des Subjektes ist die Voraussetzung für das Aufkommen der rechten Persönlichkeitsform. Wer das Sich-Lassen im Ausatem beherrscht, erfährt im Einatem die Freiheit zur rechten, d. h. standfesten, werktüchtigen und kontaktfähigen Persönlichkeit. Wo der Mensch sich im Ausatem voll hergeben kann, empfängt er sich erneuert zurück und erlebt dies in dreifacher Weise: Er fühlt sich *lichter, in Form* und *frei*. Alles Loslassen hat aber einen Boden zur Voraussetzung, auf dem man sich niederlassen kann: Hara!

Wo einmal das Loslassen des Ichs bewußt eingesetzt hat und sich in der Hingabe an Sache und Werk, Mitmensch und Gemeinschaft die rechte Persönlichkeit in der Welt zu bewähren vermag, da ist dank der hier schon bezeugten Ichlosigkeit die Möglichkeit zur dritten Stufe gegeben.

Wo zur Selbstbehauptung die Selbsthingabe kommt, zum Sich-Wahren das Sich-Geben, zum Sich-Schließen das Sich-Öffnen, zum Sich-Halten das Sich-Lassen, zum Habenwollen das Dienen, ist der Mensch schon im Begriff, ganz Mensch zu werden. Er atmet schon im Rhythmus des Werdens und Entwerdens. Ein weiterer Schritt auf dem Weg zur Transparenz ist dann das bewußte Eingehen auf den Rhythmus zwischen dem Stand im hellen Tagesbewußtsein und dem Sich-Hineinlassen in das Dunkel des im Unbewußten waltenden Lebens. Auch das bedarf der Übung der Gebärde des Vertrauens.

Das Verlassen des Ich-Standes und das Sich-Verlassen auf den atmenden Grund kostet mehr Mut, als man ahnt. Nur langsam lernt der Mensch, sich in seiner hybriden Eigensinnigkeit und in seinem Mißtrauen gegen das Unbegreifliche, an dem er im Wesen teilhat, kennen. Doch wenn er es wagt, sich zur Erdmitte hin zu lassen und ihn im vertrauensvollen Sich-Öffnen der Odem eines größeren Lebens heilsam durchflutet, gewinnt er ein grundlegend neues Vertrauen in die unbekannten Gründe des Lebens und findet damit auch in einem tieferen Sinne zu *sich* selbst hin. Erst in diesem neugewonnenen Urvertrauen kann er, frei von der ängstlichen Herrschaft seines kleinen Ichs, aus seinem *Wesen* aufblühen. Dieses ist der Sinn der Übung des Atems auf der dritten Stufe. Auf ihr dient die Übung dem bewußten Zulassen und Einspielen jener Bewegung, die zur *Transparenz* hinführt. Und hier wird die Übung des Atems erst eigentlich zum *Exerzitium ad integrum.*

Ganz von innen her muß der Übende beim Eingang in die dritte Stufe das Urgesetz des Lebens verstehen, das in der Stille die Formen hervorbringt und sie, wenn sie vollendet, immer wieder zurücknimmt und muß lernen, sich diesem Gesetz bewußt zu unterwerfen. Er muß hier täglich neu in der Übung erfühlen, wie sein alles fixierendes Bewußtsein dem Kreislauf des Stirb und Werde, dem immerwährenden Vergehen und Wiedererstehen, einen Bleibewillen entgegensetzt, der immerzu wieder einen Mangel an Durchlässigkeit erzeugt, an dem das wesensgemäße Leben des Menschen erstickt.

Gewiß, schon auf der zweiten Stufe der Übung macht der Mensch einen wesentlichen Schritt vorwärts auf dem Weg zum Durchlässigwerden des Gehäuses, in dem er im Bannkreis des Ichs steht. Er vollzieht den Schritt von der triebbedingten Ichhaftigkeit zur ichlosen Hingabe an die Welt. Doch dieser Schritt gehört schon wie selbstverständlich zur normalen »Persönlichkeit« und in die zu ihr hinführende Erziehung und Bildung. Der zum Weg Erwachte entdeckt dann, wie weit er auch in dieser Persönlichkeitsform noch von Transparenz entfernt, d. h. noch im Bann eines Subjekts steht, das in seinen harten Wissens- und Wertordnungen und Positionen die Transparenz zum lebendigen Sein verstellt!

Wo im Gewinnen der rechten Mitte das Wesen erwacht, hat der Übende zum Zeichen, daß er sich nicht nur zu einem freieren Dasein in der Welt *erlöst* fühlt, sondern in neuer Weise dem Sein gegenüber *verpflichtet* weiß. Er erfährt den Impuls eines neuen Gewissens. Echte Wesenserfahrung ist untrennbar mit dem Erwachen eines *Wesensgewissens* verbunden. Und alles Fortschreiten in der Übung ist auf der dritten Stufe die Frucht dieses Gewissens.

Jeder echte Gewissensbezug trägt nicht nur das Bewußtsein von der verpflichtenden Gültigkeit des in ihm Erkannten in sich. In ihm lebt auch eine *Verheißung*. Ihre Einlösung hängt von unserem Gehorsam ab. Und was auf der dritten Stufe in der Übung des Atems ins Innesein tritt, trägt Zug um Zug Frucht erst im Gehorsam gegenüber dem im inständlichen Bewußtsein innerlich aufgegangenen Gesetz. Dazu gehört, am Ende des Ausatems, die gläubige und gehorsame *Anheimgabe* im wissend sich hingebenden *Lauschen*. Wo sie bis in die Tiefe des Wesens reicht, kommt der Mensch nicht nur als ein hellsinni-

geres Ich-Selbst, sondern als Zeuge dessen zurück, dem er sich anheimgegeben hat. Der Sinn der Übung erfüllt sich dann in der mehr als beglückenden, gewißheitstiftenden und verpflichtenden Erfahrung der Teilhabe an jenem transzendenten »Grund«, der einen immer wieder von der gewordenen Form befreit und zu neuer Form aus dem Wesen entläßt. So bricht auf der dritten Stufe ein neuer Lebensimpuls ein, der den Übenden auf einen neuen Weg setzt. Auf ihm kann auch erst jene Religiosität wachsen, die nicht von gegenständlichen Vorstellungen und Projektionen des fürchtenden und wünschenden Ichs lebt, sondern Ausdruck ist einer vom Ich erlösenden und verpflichtenden Erfahrung des dem eignen Wesen innewohnenden übermenschlichen Seins.

Was haben nun die drei Stufen des Atems mit Hara zu tun? Nicht mehr und nicht weniger, als daß einer jeden Stufe Sinn sich nur in dem Maße erfüllen kann, als der Mensch aus der Verhaltenheit in seinem Ichraum befreit wird und zu seiner Erdmitte hinfindet. Dieses »Finden der Mitte« ist in sich selbst eine gültige Erfahrung. In ihr öffnet der Mensch sich den Kräften der Tiefe, die er nun mit Bewußtsein erlebt. In diesem erlebten Kontakt mit einem Leben, das gewissermaßen jenseits von Leben und Tod ist, vermag er immer wieder den Ich-Tod zu erleiden, der an der Schwelle jeder Neugeburt von uns verlangt wird. In dem Maße, als dann der Abbau der Gerüste oben gelingt und die Schwerpunktsverlagerung nach unten dauerhaft wird, entsteht eine Gesamtverfassung, die den Menschen schließlich befähigt, auch im Stirb und Werde des Alltags vom Atem des Lebens zu zeugen.

Die Übung des Atems wird zum *Exerzitium*, wo die von ihm gemeinte Verwandlungsbewegung ganz bewußt »in ewiger Wiederholung« geübt wird. Diese Übung findet ihre günstigsten Bedingungen in jenen *Stilleübungen*, in denen nicht ein bestimmter Gegenstand den schweifenden Geist konzentrisch auf sich versammelt, sondern das Bewußtsein immer mehr von allen Inhalten befreit, d. h. leer wird – in Wahrheit aber völlig vom Atemgeschehen und der in ihm enthaltenden Verwandlungsbewegung besetzt ist.

Je mehr man sich dabei selbst als den im »Aus« und »Ein« Atmenden erfährt und sich atmend seiner selbst innewird, desto mehr tritt an die Stelle einer kritisch beobachtenden und

bewußt steuernden Auseinandersetzung mit dem Atem die einem widerfahrende Ineinandersetzung – und genau hier tritt die Übung aus dem Stadium der *Konzentration* auf den Atem in den der *Meditation* durch den Atem.

Die Meditation, das meditative »Tun«, hat passiven Charakter. Meditation kommt von »meditari«: zur Mitte hin gegangen *werden*. Die der meditativen Übung gemäße Einstellung ist also die, in der der Übende das Wirken des Großen Gesetzes an sich geschehen läßt. Die bewußte Erfüllung des sich im Atem bekundenden Gesetzes des Eingehens und Aufgehens erfordert das Lassen alles Gewordenen und das Zulassen dessen, was aus der Einschmelzung des Gewordenen neu aufsteigt. Dabei geht es in jedem Atemzug um die *Preisgabe* der überständigen Ich-Form, ihre *Anheimgabe* an den ichlosen Grund, das *Wahrnehmen* des in ihm sich bildenden Neuen, das *Hervorkommenlassen* des wesensgemäß aufsteigenden Neuen zur neuen Form – die, kaum daß sie da ist, wieder hingegeben werden muß. So geschieht in dieser »Stille-Übung« bewußt, was der Atem, auch wo er unbewußt ist, eigentlich bedeutet.

Die Stille-Übung erfolgt am besten im Sitzen. Aufrecht und fest im Hara verankert lernt der Übende die ewige Verwandlung kennen als eine zyklische Bewegung: Sich-Loslassen (Hergeben), Sich-Niederlassen (Sich-Hingeben), Sich-Einswerdenlassen (Sich-Aufgeben), Sich-Neukommenlassen (Sich-Neufinden), Sich-wieder-Loslassen etc. Diese Bewegung ist das »Kreisen des Rades der Verwandlung«, das in jeder Meditation geschieht, die ihren Namen verdient. Denn ganz gleich, ob der Übende sich in der Meditation auf einen besonderen Inhalt konzentriert oder nicht, in aller Übung auf dem inneren Weg handelt es sich letztlich immer darum, mehr und mehr die Form zu gewinnen, in der der Mensch transparent wird für das Wirken des göttlichen Seins. Dies aber ist nur in einer Verfassung möglich, die die Verwandlungsbewegung gewährleistet. So ist der vordringliche Inhalt jeder echten geistlichen Übung: Im Üben der Verwandlungsbewegung eine Verfassung zu gewinnen, die diese Bewegung garantiert! Hierzu aber muß immer aufs Neue die alte, vom Ich gehaltene Verfassung preisgegeben werden und das Eingehen in den Grund in jene Tiefe reichen, in der das gewöhnliche Bewußtseinslicht erlischt und das Wesen aufleuchtet. Der Übende erlebt dies als einen Umschlag in eine qualitativ andere Dimension. Und wenn ihre »Präsenz« dann

das ganze Atemgeschehen durchdringt, ist es, als stünde die Zeit still. Man ist dann auch nicht mehr eigentlich »im Raum«. Das Viele, das man im gewöhnlichen Bewußtsein hat, ist entschwunden. Aber mit einem Male verwandelt sich das, was vom Standort des alten Ichs als eine erschreckende Leere erlebt wird, in eine unbeschreibliche Fülle, die einen kraftvoll, licht und warm durchdringt. Dieses im Eingehen in den Grund als »Fülle des Seins« Erlebte, das dann das ganze Atmen durchwaltet, kann in sehr verschiedener Tiefe erfahren werden. Angefangen von hauchzarten Berührungen, die kaum gespürt, schon wieder vergangen sind, bis hin zu dem überwältigenden Erleben einer »Großen Erfahrung,« – vom nur blitzartig aufleuchtenden Licht bis zu einer das ganze Atemgeschehen erfüllenden Stimmung, sind dann alle Durchlichtungsgrade möglich. Es kommt nur darauf an, daß der Übende lernt, auch die leiseste Berührung wahrzunehmen, ohne sie zu fixieren und andererseits lernt, sich vom Sein immer nur beschenken zu lassen und niemals etwas von ihm zu erwarten, geschweige denn zu fordern.

Es ist der Fehler aller Anfänger, die oft in der ersten Stille-Übung etwas Außerordentliches und Beglückendes erleben, zu erwarten, daß es auch bei der zweiten Übung »wiederkommt«. Es kommt nicht. Es können Monate, Jahre vergehen, ehe in der Übung selbst wieder etwas Überwältigendes geschieht. Wohl wird sich in der treu vollzogenen Übung immer häufiger eine gewisse Seinsfühlung, die beglückend ist und auch eine Weile nachwirkt, einstellen. Die Festigung dieser Seinsfühlung erfolgt dann im Stillen, im Sich-Bilden des »Wegleibes«, der im Weiteren dann jedes Abweichen von der rechten Form registriert und korrigiert. Die Übung selbst ist nicht dazu da, daß man »etwas Schönes« erlebt, sondern dazu, die Verwandlung voran zu treiben, die den Menschen befähigt, immer mehr in der rechten Weise dem »Großen Dritten« zu dienen. Und wo dem Übenden einmal das Glück seines schöpferisch erlösenden Erscheinens zuteil wird, ist sein Segen unabdingbar an die Bedingung geknüpft, daß der Übende nicht im beglückenden Erleben verweilt, sondern ohne Aufenthalt im Weiterschreiten bleibt.

Die hier nur anzudeutende Übung des meditativen Sitzens kann wie folgt vollzogen werden:

Ist die richtige Sitzhaltung eingenommen, (vgl. S. 128) dann schließt der Übende die Augen und horcht nach innen hinein und registriert seinen Atem. Am Anfang wird dieser dabei oft ins Stocken geraten oder unwillkürlich nach oben »rutschen«. Das sind Auswirkungen des unbewußt gegenständlich fixierenden Ichs. Jemehr der Übende es vermag, sich auf »Geschehenlassen« einzustellen, insbesondere lernt zu vermeiden, dem Einatmen auch nur das Geringste hinzuzufügen, zieht sich dies Ich zurück. Die beste Weise, nach innen zu schauen, ist die, die mit einer gewissen Verwunderung, mit einem gleichsam »interesselosen Wohlgefallen« nur einfach registriert, daß »da unten« ganz von selbst und ohne alles Zutun immerzu etwas geht und kommt, geht und kommt. Nach einer Weile kann der Übende sich, weil er immer noch »zu hoch sitzt«, einige Male gelassen in den Ausatem gleiten lassen und sich – ohne dabei zusammenzuknicken – im Becken niederlassen. Dabei verschiebt sich der Rhythmus des Atems zugunsten des Ausatems und wird bald das Verhältnis von etwa Drei zu Eins zeigen. Und dann kann dazu übergegangen werden, die einzelnen Atemphasen bewußt als Phasen persönlicher Verwandlung zu vollziehen. Am Anfang des Ausatems steht das Sich-Loslassen, am Ende des Ausatems steht das Sich-Niederlassen, in der Zeit zwischen dem Aus und Ein das Sich-Einswerdenlassen, und zum Einatem gehört dann das Sich-Neukommenlassen.

Der Angelpunkt dieser Übung ist die dritte Phase, das Sich-Einswerdenlassen mit dem Grund. Hier vollzieht sich die Wende. In ihr wird in der völligen Hingabe des Ichs die Erlösung von der alten Form erfahren. Doch schon schlägt das Untertauchen im »Einen« in das Auftauchen aus dem Wesen um, und im Aufsteigen wächst die ihm gemäße Form. Dazwischen aber liegt ein Tod. Von der Tiefe, in der er im Prozeß des Umschmelzens erfahren wird, hängt das Maß der Verwandlung ab. Dieser »Punkt« zwischen Eingehen und Aufgehen – Bruchteil einer Sekunde vielleicht, kann eine Endlosigkeit erschütternder Begegnung mit den Mächten der Tiefe sein, mit den dunklen sowohl wie mit den lichten, aber auch die Erfahrung einer kosmischen Kraft, einer funkelnden Fülle aus unendlichen Weiten. Kein Zweifel, daß die Verwurzelung in der Mitte des Leibes, der der Mensch als Erdenwesen *ist*, ihn immer aufs Neue das Geheimnis des Ursprungs und Umsprungs erfahren läßt. Denn der Sinn des Eingehens in die

dunkle Erde ist ein Aufsteigen zum Licht. Erst im Umsprung zur aufsteigenden Bewegung bringt die Verwandlungsbewegung ihre Frucht: Die Geburt der neuen Form, die sich im Aufsteigen vollendet.

Die Atemwelle trägt den Übenden im Einatem wieder empor. Das ist keine physische Aufwärtsbewegung – als die sie vom Anfänger immer wieder mißverstanden wird – sondern die Erfahrung eines inneren Aufsteigens zu einer von lichter Kraft erfüllten Form.* Dem Sich-Hergeben, Hingeben und Aufgeben in der niedersteigenden Bewegung entspricht in der aufsteigenden Bewegung das Emporgetragenwerden in einer Säule des Lichtes, ein Ganz-Werden in neuer Form. Eben die hier erfahrene »Freiheit in der Fülle«, bewährt sich sogleich als Freiheit, wieder alles loszulassen – und das Rad der Verwandlung hat seinen Umschwung vollzogen! Immer entspricht dem Umschlagspunkt unten ein solcher oben. Und so gesehen gliedert sich die Übung nicht in »Ausatem und Einatem«, sondern in die Bewegung von Pol zu Pol, in denen der Übende sich – »unten« niederläßt, eingeht, wieder aufgeht, – zu neuer Form aufsteigt, oben in ihr »ist« und sich schon wieder losläßt. Die Rhythmisierung dieser Bewegung ist ein unmerklich feines Instrument und ist je nach der Übungsstufe und dem besonderen Sinn der Übung zu variieren. Ihr personaler Sinn ist und bleibt aber immer die Förderung der Transparenz.

Die Atemübung, vollzogen als Stille-Übung ist *eine* Übung unter anderen. Sie läßt sich vielfältig variieren, insbesondere mit dem Summen von Tönen verbinden. Die bekannteste Übung ist das Summen der Silbe Ohm. Sobald die Stimme dazu kommt, zeigt sich die fortschreitende Verwandlung der gesamten Haltung in der sich wandelnden Qualität des Tones. Wenn er aus der rechten Mitte kommt, gewinnt er einen transzendenten Charakter und man weiß nicht, »woher er kommt«.

In jeder personal vollzogenen Übung ist der ganze Mensch beteiligt. Darum gehören Atem, Haltung und »Spannung« untrennbar zusammen. In keinem der Drei gibt es einen Fortschritt, wenn nicht auch die anderen zwei »mitgehen«. So gibt es keine Übung, die der Haltung dient ohne Mitbeachtung und

* Der Fortgeschrittene kann das innere Aufsteigen auch im Ausatem und das innere Niederkommen im Einatem erleben.

Korrektur von Spannung und Atem, keine Entspannungsübung im personalen Sinn ohne Wahrnehmung des rechten Schwerpunktes und Beachtung des Atems. Und so auch läßt sich die Übung des Atems als personale Verwandlungsübung nur richtig vollziehen, wo dank dem Schwerpunkt in der Leibesmitte die rechte Haltung gehalten und alle Verspannung gelöst wird.

So viel der Andeutung über Sinn und Weg der ersten Hara-Übungen. Sie alle dienen, wenn sie als Exerzitium verstanden werden, dem Entstehen einer Gesamtverfassung, in der der Mensch wieder zu seinen Wurzeln im mütterlichen Raum der »Erde« hingefunden hat. Zu den Wurzeln, d. h. zu jener ursprünglichen Wirklichkeit seiner Natur, die ihn im Grunde immer trägt, löst, umschmilzt, verwandelt und immer wieder aus dem Wesen heraus neu werden läßt.

Schon das wenige, das über Wesen und Übung des Hara gesagt wurde, kann nur verstehen, wer selbst zu üben beginnt. Ohne die eigene Erfahrung muß notwendig das, was über die Frucht der Hara-Übung mitgeteilt wurde, übertrieben und unwahrscheinlich erscheinen. Auch wird der im Üben noch Unerfahrene immer geneigt sein, die Anforderungen zu unterschätzen, die echtes Üben an den Ernst, die Entschiedenheit, die Zähigkeit und Treue des Übenden stellt. Die einzelnen Übungen für sich genommen mögen leicht sein, aber es ist wahrhaftig schwer, ein Übender zu werden.

Das Üben des Hara läßt sich, wenn es zum Ziel führen soll, nicht auf besondere Übungsstunden beschränken. Diese dienen nur dem bewußten Einfleischen der rechten Verfassung, dem Werden und Wachsen des Weg-Körpers, der sich dann allmählich zu dem inneren Organ entwickelt, kraft dessen der Mensch im täglichen Leben schnell jede Fehlhaltung bemerkt und sie automatisch korrigiert. Die Übung bringt ihre vollen Früchte erst, wo sie den ganzen Alltag durchwirkt, so daß der Alltag selbst zum Feld der Übung wird.

Wer treu übt, wird bald entdecken, was Hara in allen Situationen des Lebens bedeutet und bald erkennen, wie Hara sich in körperlicher wie in geistiger Arbeit, im bildnerischen Schaffen wie im Lieben, im gesamten Verhalten des Menschen zu Mitmensch und Werk, im Planen des Lebens und im Hinnehmen seines Schicksals heilvoll auswirkt – heilvoll, weil dort, wo der Mensch in seiner Mitte ist, ihm auf allen Ebenen und in

allen Situationen des Lebens die Fesseln der ich-bedingten Bindungen und Hemmungen abgenommen sind und er im Segen jener Verbundenheit mit der Tiefe steht, die ihn befähigt, alles, was ihm begegnet, ichlos *wahr* zu nehmen: Die Natur natürlich, die Sachen sachlich, die Menschen menschlich und das Göttliche, das durch alles hindurchschimmert, »göttlich«. Wer im Hara verankert ist, ist nüchtern aufgeschlossen für die Qualität des »Numinosen«, in der uns in der Welt das Überweltliche anrührt.

DER MENSCH MIT HARA

HARA ALS WELTKRAFT

Vom Anfang bis zum Ende seines Lebens ist der Mensch voll Sorge um sein Bestehen in der Welt.

Er will sich erhalten und bewahren und ist daher auf Halt und Sicherheit bedacht. Er muß sich sowohl durchsetzen wie verteidigen können. Hat er die Verbindung mit dem in seinem Wesen sich verkörpernden überweltlichen Sein verloren oder noch nicht wiedergefunden, muß er sich gänzlich auf die Welt, in der er lebt und auf die Vermögen verlassen, die er vom Ich her zur Meisterung des Lebens besitzt. Der Mensch, der Hara hat, verläßt sich nicht auf die Welt und baut nicht nur auf die Kräfte seines Ichs. Er hat vielmehr zweierlei erfahren: Erstens, daß auch die im Ich zentrierten und von ihm gesteuerten Kräfte ebenso wie das persönliche Selbstbewußtsein, ihre eigentliche Kraftquelle woanders haben; zweitens, daß der Mensch, sobald er sich in seinem Ichkreis festzieht, im Grunde schwach und unsicher wird. Der Zustrom einer tieferen Kraft ist blokkiert. Einer, der Hara hat, bedient sich zwar aller natürlichen Kräfte des Ichs, hat es aber gelernt, sich nicht auf sie zu verlassen, sondern die Verbindung mit einer anderen »Dimension« zu bewahren, aus der ihm Kräfte zuströmen, die nicht von »Bedingungen« abhängen und seine natürlichen Kräfte sowohl voll entbinden als auch übersteigen.

Der Mensch, der über Hara verfügt, steht aufrecht da. Er fällt, im wörtlichen und übertragenen Sinn, nicht so leicht um und schwingt, wo immer er einen Stoß erhält, der ihn aus dem Gleichgewicht bringt oder ihn vorübergehend zwingt, sich zu »über-nehmen«, alsbald in seine Mitte zurück.

Wer die Übung des Hara beherrscht, ist auch weniger ermüdbar. Er vermag sich in der Rückbindung an die Mitte im-

mer wieder der zuverlässigen Quelle ihn erneuernder Kräfte zu öffnen. Der Mensch mit Hara verbraucht sich nicht. Je mehr er lernt, sich im Hara zu verankern, um so mehr vermag er die im Ich-Bann gründenden Störungen des Leibes und der Seele aufzuheben und den ihn vom Grund her regenerierenden Kräften die Bahn freizugeben.

Es gibt keinen Kranken, dessen innere Gesundung nicht durch innere Verkrampfung oder Verspannung erschwert wäre, und kein Genesen, das nicht durch ein Lösen der Spannung gefördert würde. Genau in dem Maße, als solche Spannungen mit der Angst eines besorgten oder mit dem Trotz eines verbissenen Ichs zusammenhängen, lösen sie sich, wenn der Mensch gelernt hat, sich im Hara-Raum zu »versammeln«.

Hara bedeutet einen Zuschuß an physischer Erneuerungskraft. Es ist immer wieder erstaunlich, in welchem Ausmaß Menschen mit Hara ihre physische Kraft wiederzugewinnen, zu steigern und zu schonen vermögen. Ein Beispiel für viele: Der Meister des Bogenschießens, Kenran Umeji, pflegte seine Schüler aufzufordern, in dem Augenblick, in dem er den Bogen voll gespannt hatte, – einen Bogen, den niemand außer ihm zu spannen vermochte – seine Armmuskulatur zu betasten. Die Muskeln waren völlig locker. Wenn man sein Erstaunen darüber kund tat, dann lachte der Meister und sagte: »Nur der Anfänger versucht sich mit Muskelkraft, – ich spanne einfach mit ›Ki‹«. »Ki« bedeutet die Universalkraft, an der wir im Wesen teilhaben. Man muß lernen, sie im Hara zu spüren und »zuzulassen«, im Unterschied zur Willenskraft, die man »macht«!

Wo immer eine physische Leistung in der rechten Harahaltung erfolgt, also mit »eingeschalteter Mitte«, arbeiten alle Organe als Funktion eines Ganzen, spielend, präzise und ohne Anstrengung. Auch in der kleinsten Teilhandlung ist das *Ganze* am Werk. Das Ganze aber umfaßt mehr als die vom Ich begreifbaren und von ihm gesteuerten Kräfte. Fehlt die Verwurzelung in der Mitte, die die Kraft des Ganzen freigibt, so müssen die Glieder vom Willen her bewegt und bewußt gesteuert werden. Sie wirken unkoordiniert und ohne Fluß. Der Mensch ermüdet oder fühlt bald, wie das besonders und gesondert beanspruchte Glied sich verkrampft. Das gilt für jede Handlung, die physische Kraft erfordert, sei es Tragen, Stoßen, Ziehen, Sprechen, Singen, Schreiben (Schreibmaschine-Schreiben!), Tanzen, Gehen, Steigen, Laufen, Radeln etc. Es gilt für

jeden Sport und jede Arbeit im Haus, auf dem Feld, in der Werkstatt. Wo immer sie aus dem Hara geschieht, also mit gelassenem Ich und aus der Kraft der Mitte, ist die Beanspruchung verringert; denn die Bewegung erfolgt organisch und ist nicht vom Ich her gemacht.

Hara befähigt den Menschen in erstaunlichem Maße, Schmerzen zu ertragen. In dem Maße, als der Mensch gelernt hat, sein ängstlich sicherndes Ich fallen zu lassen und sich völlig in der Leibmitte zu versammeln, schwindet eine am Schmerz ursächlich beteiligte Spannung. Auch ist es, als sei das unter physischen Schmerzen leidende Ich bei dem Menschen, der das Bewußtsein in den Hara verlagert, gar nicht da.

Der im Ichkreis befangene Mensch kennt als Mittel, sich in der Welt durchzusetzen, nur seinen vom Verstand gesteuerten Willen. Dadurch verringert er die Wirksamkeit der ihm ursprünglich von Natur gegebenen Kräfte. Es gibt viele Erzählungen von Menschen mit Hara, die, gerade weil sie ihr Ich ausschalteten und den sich bietenden Widerstand mit Hara angingen, Barrieren »durchschritten«, an denen sie scheitern, wenn ihnen nur die vom Ich mobilisierbaren Kräfte zur Verfügung stehen. Es ist, als erwüchse aus Hara eine Sphäre der Kraft, an der das Gefährdende abprallt, das Behindernde zurückweicht, das Angreifende abgleitet. Auch bietet, wer keine Ich-Position verteidigt, dem Angreifer kein Ziel. »Der böse Hund beißt nicht«, und der Feind stößt ins Leere.* Das ist z. B. das Geheimnis des Meisters im Fechten. Menschen, die fest im Hara ruhen, sind auch gegen ansteckende Krankheit gefeit.

Der Mensch, der Hara hat, kann auch warten. Er hat in allen Situationen Geduld und immer Zeit. Er kann auch ruhig zusehen und muß nicht gleich eingreifen, wenn ihm etwas mißfällt. Und je mehr er im Hara geübt ist und seine Kraft kennen gelernt hat, die ihm Ruhe und Langmut verleiht, umso schneller nimmt er jede Regung der Ungeduld wahr und erkennt sie als ein Zeichen dafür, daß er aus der rechten Mitte herausgerückt und wieder in den Bannkreis des Ichs gefallen ist. Und unwillkürlich schwingt er in die rechte Mitte zurück.

---

* Vgl. Dürckheim »Ken – Zen als Einheit«, von Reibun Yuki in »Japan und die Kultur der Stille« (Otto Wilhelm Barth-Verlag, Weilheim/Obb., 4. Aufl. 1963)

Der Mensch, der Hara hat, ist *gelassen.* So hat Hara eine heilsame Bedeutung für jede Form der »Nervosität«. Das unruhige Zucken und Zappeln der Glieder hört auf. Es ist, als ob Frieden im Leib einzöge, eine innere Ruhe, die keine Leblosigkeit ist, sondern Ausdruck einer Sicherheit gebenden, in sich versammelten Kraft und eines geruhsam-harmonischen In-sich-Schwingens des Ganzen.

Menschen ohne Hara fallen leicht aus der *Form.* Sie sind rasch aufgebracht und kränkbar und verlieren in widrigen Situationen bald ihr Gesicht. An Menschen mit Hara gleitet das Irritierende ab, oder sie nehmen in aller Form den Kampf mit ihm auf.

Gesundheit und Genesung von Krankheiten hängen weitgehend damit zusammen, daß der Mensch in seiner Form ist. So wie Krampf und Verspannung jeder Genesung entgegenstehen, so auch der Mangel an innerer Form. Schon die ethisch fundierte Regel, unter allen Umständen die Haltung zu wahren, hält zusammen und hilft ein Stück Wegs weiter. Eine nur willensmäßige Raffung aber blockiert die Entfaltung der dem Wesen gemäßen Form sowie die nur in ihr voll zur Auswirkung kommende Kraft der Tiefe.

Ist der Mensch in seiner Mitte, so ermöglicht er in jeder Situation, so auch im Prozeß der Genesung, das ungestörte Wirken jener im Verborgenen waltenden Kräfte der Natur, die immerzu zur Bildung, Wahrung und Wiederherstellung der wesensgemäßen Ganzheit seiner Lebensgestalt am Werk sind.

Der Mensch mit Hara bewegt sich ungezwungen und frei. Er sitzt, steht und bewegt sich mit einer natürlichen Souveränität. Der rechte Schwerpunkt in der Mitte bedeutet nicht nur, daß der Mensch standfest ist und zugleich von aller Starrheit und Gehemmtheit seiner Glieder befreit, sondern auch, daß die ihm eigene, seinem Inbild entsprechende Form zum Vorschein kommt. Aus der rechten Mitte wächst die »gelungene Form« in der Ruhe wie in der Bewegung. »Gelungen« ist die Form, die den Menschen befähigt, die Transparenz für sein Wesen auch unter den wesenswidrigen Bedingungen der Welt zu bewahren und zu vertiefen. In dieser Form vermag der Mensch sich unverstellt zu geben und in steter Verwandlungsbereitschaft zu halten, so daß das organische Wachsen seiner wesens-

gemäßen Daseinsform nie aufhört. »Unverstellt« aber bedeutet zweierlei: wesensgemäß und echt. »Wesensgemäß« heißt: Er gibt sich so, wie er »eigentlich«, das heißt vom *Wesen* her ist; »echt« bedeutet: Er gibt sich unbekümmert so, wie er »tatsächlich« (unter der Bedingung der Welt *geworden*) ist und verzichtet darauf, anders und mehr zu scheinen, als er ist.

Weil das Selbstbewußtsein des Menschen mit Hara weniger vom Urteil der Welt abhängt, ist seine Weise, sich zu geben, weniger an dem Eindruck orientiert, den er auf die Welt macht. Zugleich aber befähigt ihn die ihm aus dem Hara zufließende tiefere Kraft, unter Umständen mehr herzugeben, und zu leisten, als er »tatsächlich« hat.

Hara stellt die Einheit des Menschen mit sich selbst her. Mit Bezug auf seinen Leib bedeutet das: Der Mensch steht nicht dauernd im Widerspruch zu seinen elementaren Impulsen, die nach außen Raum gewinnen wollen, und nicht vor der Entscheidung, sie auszuleben oder zu verdrängen. Es ist so, als erschließe Hara in uns einen ganz neuen Raum, in den ungelöste Ballungen ganz von selbst einschwingen, ohne sich nach außen entladen zu müssen. Auch das, was sich ohne Hara nur befreien kann, indem es hervorbricht, aber oft aus irgendwelchen Gründen unterdrückt werden muß oder unbewußt verdrängt wird, kann mit Hara in einen geheimnisvollen »Innenraum« »entlassen« werden, aus dem es dem Menschen als Steigerung seiner Gesamtkraft zurückkommt. Hara gibt so dem Menschen auch eine legitime Macht über seine Sexualität. Nur die vom Ich ergriffene und in der Vorstellung einer bestimmten Erfüllungsform fixierte Sexualität schafft für viele jene unerträgliche Spannung, die entweder verdrängt oder ausgelebt werden muß. Für den, der Hara hat, gibt es etwas Drittes: Das *Entlassen* im Aufmachen eines inneren Tores. Der Mensch läßt beim Durchschreiten die vom Ich fixierte Erfüllungsvorstellung fallen, die unfruchtbar drängende Spannung löst sich, und die gestaute Kraft gewinnt schöpferische Bedeutung.

Zusammenfassend: Die Verankerung in der Mitte, die Hara bedeutet, gewährt dem Menschen den Genuß einer Kraft, die ihn in anderer Weise zur Meisterung des Daseins befähigt, als er es vom Ich her vermag. Sie ist eine geheimnisvoll *tragende*, eine *ordnende* und *formgebende* sowie eine *lösende* und *ganzmachende* Kraft!

Als geistiges Wesen sucht der Mensch mehr als nur gesicherten Bestand. Er will nicht nur leben, um zu überleben, sondern er will sinnvoll leben. Er sucht in sich und in seiner Welt das Stimmige und das Vollkommene. Er ist auf der Suche nach dem Vollendeten, nach einer Form, die ohne Rest verwirklicht, was als innerer Sinn in ihr lebt. Erkennend und gestaltend dient er unter Einklammerung seines Ichs einer Sache, einem Werk, einer Gemeinschaft. Er fühlt sich dem Gesetz der Sache verpflichtet und sucht auch den Mitmenschen als den, der ihn ergänzt und seinem Leben einen tieferen Sinn verleiht. Und er sucht Mitmensch und Welt in ihrem Eigen-Sinn wahr-zunehmen.

Aber jeder sinn- und sachgemäße Vollzug eines uns aufgegebenen »Objektiven« ist im Erkennen wie im Gestalten durch Voreingenommenheit von feststehenden Vorstellungen und Begriffen behindert. Zum anderen bedeutet das Beherrschtsein vom Welt-Ich eine hartnäckige Verstrickung im Raume des Persönlich-Allzupersönlichen, das immer im Widerspruch steht zu sachgemäßen Vollzügen.

Sachgemäßes Erkennen, Handeln und Gestalten hat jenen Abstand zur Voraussetzung, der den Menschen befähigt, das andere, um das es geht, in seiner Eigengesetzlichkeit und Eigenwertigkeit wahrzunehmen. Erst dieser sachgemäße Abstand, d. h. die Freiheit von dem an seiner »Position« hängenden Ich und die Freiheit vom fixierten Vor-Urteil ermöglicht objektgemäßes Wahrnehmen und das elastische Funktionieren des zum Vollzuge des objektiv Aufgegebenen erforderlichen Könnens.

Alles Können ist blockiert, wo der Mensch im Bann seines kleinen Ichs gefangen ist, also einer Aufgabe mit falschem Schwerpunkt begegnet. Vermag er es, sich aus dem Bannkreis des nur auf sich bedachten Ichs zu lösen und in die rechte Mitte zu rücken, so gewinnt er alsbald die optimale Verfügung über sein Wissen und Können. Die Präzision jeder Leistung, z. B. auch jeder sportlichen Leistung*, hat jene Tiefenelastizität, jene Gelockertheit zur Voraussetzung, die Ausdruck dafür ist, daß der Mensch das vom Ich krampfhaft festgehaltene Steuer loszulassen und abzugeben vermochte. So bewährt sich Hara

* Vgl. Dürckheim »Sportliche Leistung – Menschliche Reife« (Limpert-Verlag, Frankfurt, 2. Auflage 1967).

in jeder Situation, in der es um den Nachweis eines Wissens oder Könnens geht, so auch in jeder Form von »Examen«.

Alles wirkliche Können kommt am Ende im Geschehenlassen zum Vorschein, also im Zulassen des Gekonnten. Es ist aber blockiert, wo man glaubt, es immer aufs Neue willentlich machen zu müssen. Alle Nervosität ist Ausdruck einer den Menschen beherrschenden Angst, mit der gegebenen Lage nicht fertig zu werden. In dieser Angst verkrampft sich der Mensch und verstellt das vorhandene Können. Es zulassen zu können, ist gleichbedeutend mit dem Loslassen des »machenden« Ichs. Der Mensch überläßt dann sein Können als ein von allem Persönlichen geläutertes, von aller Fixierung befreites Instrument einer tieferen Kraft, die nun gleichsam ohne sein Zutun durch ihn hindurch die Tat für ihn leistet oder das Werk für ihn schafft. Das Wirksamwerden dieser tieferen Kraft hat aber die vertrauensvolle Verankerung des Menschen im Hara, d. h. in der vom Ich befreienden Mitte zur Voraussetzung.

Mit dem Festsitzen in vorhandenen Ich-Positionen hängt auch die Unfruchtbarkeit des Geistes zusammen. Es blockiert das Auftauchen neuer Perspektiven, die sich mit jedem Schritt fortschreitenden Erkennens oder Gestaltens ergeben können. Nur wer das in ihm Gewordene loslassen kann, steht vor immer neuen Möglichkeiten.

So ist Hara auch die Voraussetzung für ein zuverlässiges Walten der schöpferischen Phantasie. Nur dann können Bilder ungestört aus der Tiefe steigen, wenn der Mensch von dem Ich befreit ist, das sich allein am Gekannten und Gewußten orientiert. Das zeigt die unerschöpfliche Fülle der Bilder, die im Traum aufsteigen. Das alle Phantasie blockierende Gefüge feststehender Begriffe und Vorstellungen wird durchlässig erst in dem Maße, als der Mensch auch im Wachen nicht eitel und ängstlich um sein Ich kreist und fähig wird, aus dem rechten »Schwerpunkt« heraus zu leben. Er hält auch bei voller Wachheit eines gegenstandsbezogenen und an der Welt orientierten Ichs das Tor zu jener Tiefe hin offen, aus der das LEBEN erneuernd, fordernd, beglückend zu uns kommt.

So bedeutet das Gewinnen von Hara im Raum des objektiven Geistes, im Reich der Kultur und der Zivilisation die Entbindung jener Kraft aus der Tiefe, die den Menschen erfindungsreich und schöpferisch macht und sein Tun mit Intuition, Bildkraft und ichloser Sachgemäßheit beschenkt, indem sie ihn

aus der Starrheit eingespielter Denkformeln, glücklich errungener Positionen und lieb gewordener Gewohnheiten löst. So kann in seinem Fühlen und Erkennen, in seinem Lieben und Gestalten das in seinem Wesen lebende Sein selbst zu Worte kommen.

Unendlich verschieden sind die Situationen, die Aufgaben, die Inhalte, denen gegenüber der Mensch menschlich versagt. Allem menschlichen Versagen in entscheidender Situation liegt aber etwas Gemeinsames zugrunde: Das Fehlen einer vertrauensvollen Gelassenheit. Sie ist verstellt, wo das Ich, das um seine Position besorgt ist und alles von sich aus machen will, vorherrscht. Hara löst diese Ich-Spannung auf und gibt dem Menschen jene »Durchlässigkeit in Form« und »geformte Durchlässigkeit«, in der jede Lebenssituation zu einer Station auf dem Weg, und jedes Werk zu einer Gelegenheit zur Bezeugung des Wesens wird.

DIE DURCH HARA AUFGEHENDE KRAFT, WEITE UND NÄHE

Wo immer das Sein im Innesein des Menschen aufgeht, verändert sich sein Lebensgefühl von Grund auf. Alles Erleben steht in einem besonderen Glanz. Der Mensch hat eine andere Kraft, das Dasein zu bestehen. Er sieht einen tieferen Sinn, und er fühlt sich in einem besonderen Kontakt mit sich und aller Welt. Er kann in anderer Weise lieben. Und das Leben steht im Zeichen einer neuen Verpflichtung und einer neuen Tiefe.

Innerlichkeit und Welt sind in Qualitäten getaucht, die eine unverwechselbar andere Farbe und Tiefe und so auch eine andere Bedeutsamkeit haben. Alles ist von einem anderen Licht durchflutet, auf einen anderen Ton gestimmt und von einem anderen Geschmack. Es ist, als sei eine unsichtbare Hülle gewichen, die den Menschen bislang von einer tieferen Dimension trennte. Alles Erleben und Tun hat eine Valenz, die alle bisherige Bedeutung transzendiert. Und mit einem Schlag ist das Innesein geladen mit Transzendenz.

Es ist kein Zufall, daß häufig Sinnesqualitäten das erste sind, an denen sich der neue Lebensbezug zeigt; denn weil an ihnen alle Begrifflichkeit scheitert, bleibt in ihnen der Zugang zum Erleben des Unbegreifbaren immer offen. Wohl büßen alle Farben als Farben begrifflich fixierter Dinge ihre Unmittelbarkeit und damit ihre ursprüngliche Leuchtkraft und Transparenz ein. Steht aber der Mensch im Hara, dann verliert alle Begrifflichkeit ihr Gewicht, und die Sinnesqualitäten erglänzen wieder in ihrem eigenen Charakter. Immer wieder berichten Menschen, die Hara erstmalig an sich selbst kennenlernten, voller Erstaunen, wie – etwa bei einem Gang oder einer Fahrt durch die Landschaft, – die Intensität und Tiefe der Farben davon abhängt, ob sie im Hara sind oder

nicht. So erzählte ein Mann, der den Hara zu üben begonnen hatte – es ist ein Beispiel für viele – folgendes von einer Fahrt im Autobus: »Ich sitze am Fenster, schaue hinaus auf die blumigen Matten. Es ist so schön, aber alles zieht rasch vorbei. Ich möchte die Bilder festhalten können. Aber der Gedanke kommt: In einer halben Stunde ist alles vorbei, du mußt aussteigen. Die Stille des Schauens ist dahin. Die Landschaft draußen wird farblos. Ich bemerke: Der Atem wird kurz. Der Bauch ist unwillkürlich eingezogen, die Schultern etwas hochgezogen und das Denken fixiert. Da muß ich lachen. Ich versuche, mich loszulassen, fallenzulassen. Es gelingt. Der Bauch wird wieder lebendig, die Eingeweide fallen ihrer Schwere entsprechend nach unten, der Unterbauch wölbt sich ein wenig vor, es atmet sich wieder leicht und frei, ein wohliges Gefühl kommt von unten. Alles ist elastisch geworden. Der Gedanke an das baldige Ende der Fahrt kann mir nichts mehr anhaben. Und nun ist auch draußen alles verwandelt. Die Matten sind wieder frisch und wie neu. Die Farben wieder leuchtend und satt. Die Landschaft wieder geheimnisvoll belebt.«

Ein anderes Beispiel finden wir in der bekannten Schrift von Huxley über »Mescalin« *. Huxley berichtet von seiner merkwürdigen Erfahrung, daß im Mescalinrausch eine ganz unerhörte Vertiefung der farbigen Sinneseindrücke vor sich geht. Gewiß sieht er nicht ohne Recht den Grund hierfür darin, daß das fixierende Ich im Mescalinrausch aufgelöst ist und mit ihm auch alle jene Bedeutungen, die die Dinge nur mit Bezug auf das Ich haben. Im Schatten des Begriffs verliert das Leben und so auch die Farbe die ursprüngliche Leuchtkraft. Das Experiment ist interessant und lehrreich; aber gefährlich ist es, es als Weg zur Seinserfahrung anzupreisen; denn das hier Erlebte ist nicht auf legitime Weise erfahren. Legitim sind nur Erfahrungen, in denen sich eine von innen her gewachsene Verfassung bekundet und die eine innere Verwandlung zur Folge haben. Illegitim sind alle »großen Erlebnisse«, die nur unter einem Eingriff von außen (z. B. einer Droge) entstehen, und nichts anderes nach bleibt als die Erinnerung an einen Rausch. Das gilt auch für die Versuche mit L.S.D. Nur wo sie wohl vorbereitet, sachkundig begleitet und »nachbereitet« werden,

* Vgl. A. Huxley »Die Pforten der Wahrnehmung, Meine Erfahrungen mit Mescalin« (Verlag Piper, München 1954).

können sie im Durchstoßen einer neurotisch verhärteten Schicht therapeutische Bedeutung haben und das innere Auge für eine andere Ebene öffnen. Sie können die Arbeit des Menschen an sich selbst nie ersetzen, in bestimmten Fällen bestenfalls unterstützen.

Fortschreiten auf dem »Weg« hat immer das Erfahren und Ernstnehmen neuer Erlebnisqualitäten zur Voraussetzung. Sie sind »Zeichen auf dem Weg«. Von entscheidender Bedeutung ist das Spüren und Wahr-nehmen der Qualität des *Numinosen*, Sakralen, darin uns das Sein im Dasein berührt. Das Auftauchen von Erlebnisqualitäten, die das Berührtsein vom Sein anzeigen, haben eine bestimmte Bewußtseinslage zur Voraussetzung. In ihr tritt die Gegensätzlichkeit von Subjekt und Objekt zurück und wird durchdrungen vom Innesein des alles im Wesen verbindenden Seins. Diese Bewußtseinslage, die verhindert ist, wo immer das gegenständlich fixierende Ich vorherrscht, wird naturgemäß durch Hara, d. h. durch die Verlagerung des Schwerpunktes von oben aus dem Ichraum in die Mitte gefördert. Deutlich ist das eigentümliche *Freiwerden* im oberen Raum, im Ichraum, zu spüren, sobald es gelingt, sich zur Leibesmitte hinzulassen, und zum anderen das *Eng-* und Starr- und Befangenwerden, sobald der Schwerpunkt wieder nach oben rückt. Ein befreiendes Gefühl, nicht nur im physischen Sinn, zieht ein, wenn die Schultern sich lösen und der Raum in der Gegend des Zwerchfells zu leben anfängt. Wenn die Mitte zu tragen beginnt und von all dem, was über ihr ist, entlastet, die Verbindung mit der »Erde« freigibt, fühlt der ganze Mensch sich *anders, als* ein anderer und *wo* anders. In dreierlei Weise bekundet sich dann die Teilhabe an einem Größeren Leben: Der Mensch erfährt eine neue *Kraft* und *Weite*, eine neue *Nähe* und *Wärme* und eine hellere *Sicht*.

Die Kraft, die erlebt wird, ist die Kraft einer inneren Festigkeit, die man nicht macht, sondern die einem geschenkt wird. Man kann sie auch nicht begründen. Sie ist auf wunderbare Weise einfach da. Man braucht sich ihr nur vertrauensvoll zu überlassen. Es ist eine sich immer erneuernde Beglückung und Verwunderung, zu erleben, wie eine eben noch empfundene Ohnmacht in irgendeiner bedrängenden Situation ohne ersichtlichen Grund einem Gefühl der inneren Mächtigkeit weicht, wenn man es nur wagt, sich aus dem »Halte-Krampf-oben« des sich ängstigenden, sich ewig absichernden und gegen alles

nur mit dem Willen angehenden Ichs zu lösen und sich voller Vertrauen in die Mitte zu lassen.

In dem Maße, als Hara den Menschen von der eitlen oder ängstlichen Sorge um das Bestehen als Ich befreit, werden die wirklich vorhandenen Kräfte frei. Das Wirken aus der Mitte bedeutet auch ein Wirken und Handeln aus der Ganzheit, das sich in allen Lagen und allen Bereichen bewährt. Handelt es sich um eine sportliche Leistung, eine Denkaufgabe, eine Werkarbeit, ein künstlerisches Gestalten, der Vollzug erfolgt reibungslos, zielsicher, präzise. Gelassen, d. h. zur Mitte hingelassen, kann der Mensch alles zulassen, was er zur Antwort auf die Situation besitzt. Hara macht standfest, klarsichtig, hiebsicher und stoßkräftig. Ein Mensch, der im Hara steht, ist kaum umzuwerfen, aber auch nicht zu heben. Hara befähigt, jede Situation erst einmal zu akzeptieren, wie sie ist, also ja zu ihr zu sagen, ohne sie gutzuheißen oder zu verwerfen. Hara befähigt, auch das erst einmal gelassen hinzunehmen, was man vom Ich her automatisch abwehren würde, und es, wenn nötig, auch zu erdulden. Im Hara lassen sich sonst unerträgliche physische Schmerzen ertragen, Kränkungen werden schnell aufgefangen, unbedachte Reaktionen leicht vermieden, aber wo es nottut, auch ohne Rücksicht auf ein ängstliches Ich zugeschlagen. Im Hara vergeht die falsche Empfindsamkeit, auch für den anderen. Eine innere Mächtigkeit stellt sich ein, die den Menschen befähigt, ohne Angst auch Gefährliches auf sich zukommen zu lassen und sich ihm gelassen zu stellen. Es ist, als lege Hara einen Schutzpanzer um den Menschen, an dem abprallt, was leicht eindringt, wenn der Mensch, statt gelassen und geformt in der Mitte zu stehen, sich in der Ich-Schutzhaltung verspannt oder aber gehen läßt. Solange der Mensch im Hara da ist, erträgt er Kälte und Hitze, erkältet sich nicht, steckt sich nicht an. Und wer ganz im Hara ist, geht auch durch feindselige Situationen, ohne belästigt zu werden.

Der Mensch, der wirklich Hara gewonnen hat, kann auch den Gedanken einer drohenden Vernichtung ertragen, ohne in eine ihn entmachtende Angst zu fallen. Es ist, als stünde er im Kontakt, ja, als wäre er eins mit einer Wirklichkeit, an die nichts herankommt und die ihn, wenn er angeschlagen oder auch zerschlagen wird, mit Sicherheit wieder aufstehen läßt. Was Wunder, daß er durch diese ihn von woanders her tragende Kraft, die sich umso treuer erweist, als man sich auf sie

verläßt (aber weicht, sobald man ihr mißtraut), eine neue Weltsicherheit und also ein neues Weltvertrauen gewinnt.

Wichtiger noch, als das, wozu Hara in der Welt befähigt, ist die Erfahrung der geheimnisvollen Kraft selbst als Ausdruck einer »Dimension«, die jenseits des natürlichen Horizontes liegt. Man muß sich ihrer aber bewußt werden.

Mit dem Zunehmen im Hara wird allmählich die Kraft frei, die man nicht »hat«, sondern in der man »im Grunde« steht, ja, die man offenbar selbst im Grunde seines Wesens *ist!* In ihr erfährt der Mensch seine Teilhabe an einem Sein, dem er in einem tieferen Sinn zugehört und auch tiefer verpflichtet ist als der »Welt«, weil aus ihr sowohl sein eigentlicher Lebensgrund als auch der tiefere Weltengrund spricht.

Hara erschließt nicht nur die *Kraft* aus dem Sein, in der die Angst schwindet und Vertrauen aufkommt, Hara öffnet den Menschen auch für ein anderes *Licht* und zur Wahrnehmung eines tieferen Sinnes.

Ohne Hara steht der Mensch im Bann des Ichs. Was das Ich nicht begreift, erscheint sinnlos. Und wer die Welt nur aus der Sicht des Ichs sieht, den kann die Welt immer wieder »ärgern« – oder auch mit Sinnlosigkeit und Ungerechtigkeit bis zur Verzweiflung treiben. Je fester die Verwurzelung im Hara, desto sicherer wird die Ich-Sicht überlichtet von einer anderen, umfassenderen. Angehender Ärger oder drohende Verzweiflung werden zum Anlaß, sich tiefer in die Mitte zu lassen und einer Wirklichkeit zu öffnen, in deren Licht ein Sinn aufgeht, der jenseits von Sinn und Unsinn ist. Und im gelassenen, »aushaltenden« Hinschauen auf das Unbegreifliche öffnet sich ein Licht aus der Tiefe des Seins, das jenseits alles Begreifbaren ist. So kann auch erst eigentlich dort, wo ein Mensch zur Erdmitte hinfindet, ein Glaube wachsen, der nicht von Ängsten oder Wünschen des Ichs gespeist ist und auch nicht durch »Tatsachen« und Zweifel erschüttert werden kann. Hara öffnet das Tor zu einem lebenerhellenden Licht, das nicht beeinträchtigt werden kann durch das, was die Sicht des Welt-Ichs verdunkelt. Aber eben aus diesem Licht heraus kann der Mensch das, was um ihn nicht »stimmt«, gelassener anschauen und ordnen als der, den das Unverständliche erschüttert. Doch dieses »Licht« – wie auch die »Kraft« – geht dem Menschen nur in dem Maße auf, als er sich im Hara *übt*. Mit der Erfahrung

dieser Kraft und diesem Licht geht einher eine *Erweiterung des Selbstes.*

Das Selbst, das er jetzt erfährt, ist offenbar nicht mehr das alte Ich, sondern ein erweitertes, durch die Integration des Welt-Ichs mit dem Wesen wachsendes, umfassenderes Selbst. Der Mensch hat das Bewußtsein einer neuen inneren Breite, das Gefühl einer Zunahme des inneren Volumens, so, als habe er die Grenzen durchbrochen, innerhalb derer er auf den Raum seines Körpers beschränkt war. Zugleich gewinnt er das Gefühl einer eigenartigen Unbegrenztheit, in der er steht, und die zu ihm selbst gehört. Es ist das Erlebnis eines *Weit*werdens, das befreiend wirkt. Dabei handelt es sich um eine Weite, in die man sich nicht etwa verliert, sondern in der man sich im Gegenteil erst richtig findet. Man findet sich in einem in seinen Grenzen unbestimmten neuen »Umfang«. Ein neuer Atemraum, Sehraum, Spielraum und Wirkraum tut sich auf. Man erkennt mit dankbarem Erstaunen, wie sehr man ohne die rechte Mitte auf einen minimalen Raum reduziert war, gefangen in einer isolierenden Hülle, die sowohl die einem innewohnende Kraft als auch das Licht aus dem Wesen verwehrt. Der Mensch ohne Hara hat einen nur kleinen Raum in sich und um sich. So fehlt ihm auch die rechte Strahlung.

Für den in seinem Ich-Raum Gefangenen hat die Welt keine Weite. Sein Gesamtbewußtsein ist jeweils voll von dem ausgefüllt, was er gegenständlich vor Augen hat oder wovon er im persönlichen Gefühl gerade besetzt ist. Hat er die ihn zur Transzendenz hin öffnende Mitte gefunden, ist alles in seiner Gegenständlichkeit Begrenzte auf ein Unbegrenztes hin transparent. Der innere Blick bleibt unbegrenzt auch dort, wo das Besondere, das im Augenblick die Ich-Aufmerksamkeit erfordert, den Welt-Blick begrenzt. Weil der Mensch mit Hara in einer Wirklichkeit steht, die nicht zu fixieren ist, bleibt er auch dort in seinem Bezug zur Welt elastisch und unverstellt, wo sich in der Fläche seines gegenständlichen Bewußtseins sein Sinn auf etwas Besonderes, vielleicht »Gefährliches« zuspitzt. Und in dem Maße, als fortschreitend alle von seinem Welterleben bedingten Gefühle umgriffen und durchwirkt sind vom Innesein des überweltlichen Lebens, werfen sie ihn auch nicht mehr aus seiner Mitte, sondern verwandeln sich zu Impulsen, sich noch tiefer dem aus der Mitte sprechenden Sein zu erschließen.

Der Mensch, der Hara gewinnt, tritt damit auch in ein neues Verhältnis zur Welt. Es ist gekennzeichnet durch eine Beziehung, in der er zugleich unabhängig von der Welt ist, aber in Freiheit mit ihr verbunden. Er kann sich unbefangen und ohne Angst mit ihr einen, weil er sich selbst in einem erweiterten Grund gefunden hat. Er kann sie umfangen und sich umfangen lassen, weil er sich aus dem Wesen schon mit ihr eins fühlt. Und er kann sich, wenn es sein muß, von allem, was »Welt« ist, lösen, weil sein neues Selbst im Unterschied zum alten Ich nicht mehr an ihr haftet. Der Mensch ohne Hara ist abhängig von der Welt, weil ihm die echte Verbundenheit mit ihr fehlt; der Mensch mit Hara ist ihr bleibend verbunden, weil er von ihr unabhängig ist.

Beglückt erfährt so der Mensch im Zunehmen von Hara das Geschenk einer neuen *Nähe* zu sich und zur Welt, zu Mensch und Ding, Natur und Gott. Es ist eine Nähe, die jenseits ist des Gegensatzes von Nähe und Ferne, Verbundenheit und Unverbundenheit, Kälte und Wärme, wie das Ich sie empfindet. Es ist eine Nähe, die den Menschen vor dem quälenden Gefühl der Isoliertheit bewahrt, auch dort, wo er als Ich in der Welt sich auf sich selbst zurückgeworfen und allein gelassen fühlt. Er fühlt sich nicht von diesem oder jenem aufgenommen oder verneint, sondern im Leben als ganzem liebevoll aufgehoben und geborgen. So strömt er selbst etwas Gütiges aus. Er steht im Zeichen der alles verbindenden Einheit des Grundes und damit in der Möglichkeit einer Liebe, die nicht ichbezogen, besitzergreifend und haftend ist, sondern wirklich Geborgenheit und Begegnung der Getrennten im Einen ist.

Die im Ich erlebte Kraft, Sinnhaftigkeit und Nähe kann der Mensch ebenso wie seine Ohnmacht, Verzweiflung am Sinnlosen und »Ferne« erklären oder begründen. Er kann jeweils Ursachen für seine Stärke oder Schwäche angeben. Die Kräfte, die aus dem Sein kommen, lassen sich aber weder erklären noch begründen, denn sie bezeugen ja selbst die Ur-Sache und den Ur-Grund der Dinge. Was aus ihm kommt, ist auch jenseits der Gegensätze, in die alles Leben und so auch jede Kraft und alles, was Sinn hat, sich vom Blickpunkt des Ichs aufspaltet. Wo das Sein ins Innesein tritt und im Selbstsein aufgeht, fühlt der Mensch einen *Halt,* der jenseits ist von begründbarer Sicherheit und Unsicherheit in der Welt; findet sich in einer *Klarheit,* die jenseits ist vom Wissen um Sinn und Unsinn der

Welt und in einer *Liebe*, die jenseits ist von Liebe und Haß der Welt. Auch die durch Hara neu gewonnene Weite ist jenseits des vom Ich her verständlichen Gegensatzes zwischen Weite und Enge in seinem natürlichen Lebensraum. Selbst in einem für das Ich beengenden Lebensraum erfährt der im Hara verankerte Mensch die unermeßliche Weite des Lebens, in der sich auch dort ein Sinn auftut und alles seinen Platz hat, wo vom Ich her kein verstehendes Einordnen mehr möglich ist. Die »andere« Kraft, die der Mensch vom Hara her erlebt, ist eine Kraft, die jenseits ist des Gegensatzes von Stärke und Ohnmacht, in dem der Mensch sich auf Grund seines vorhandenen oder fehlenden Ich-Vermögens fühlt. Und so auch ist die »Nähe« und »Wärme«, die den Menschen durchdringt, der Hara gewinnt, ganz unabhängig von Isoliertheit oder Geborgenheit in der Welt.

So ist die Erfahrung, die Hara vermittelt, wenn er voll ausgebildet ist, ein Erlebnis von »Qualitäten« *transzendenter* Bedeutung. Sie sind Zeichen der Zugehörigkeit des Menschen zu einer Wirklichkeit des Lebens, die alles »Gehabte, Gewußte, Gekonnte«, also alles, was seine Bedeutung allein vom weltbezogenen Ich her bezieht, zugleich durchdringt und übergreift. Der Mensch erlebt im Hara die Teilhabe an einem tieferen Sein, das ihn im Grund »ausmacht«, von dem er aber in der alten Verfassung, im Bannkreis des Ichs, abgeschnürt war. Das Aufgehen der ursprünglichen Natur und der in ihr gegebene Seinsbezug eröffnet dem Menschen aber erst den Weg zur wirklichen Selbstwerdung. Sie wird erst dort möglich, wo das Welt-Ich nicht mehr das ganze Bewußtsein besetzt, sondern in einem tieferen Bewußtsein verankert wird, das im Sein zentriert ist. Dieses erweiterte Bewußtsein kann nur aufgehen, wo das Welt-Ich mit seiner Ordnung noch einmal in der mütterlichen Erdmitte eingeht. Erst aus der Integration mit dem hier erfahrenen Wesen wächst das wahre Selbst wurzelecht heran.

Alle transzendente Bedeutung, die Hara hat, darf den Blick dafür nicht trüben, daß das Sein, an dem der Mensch im Grunde seines Wesens teil hat, hier nur als die ursprüngliche Natur und »Einheit des Ursprungs« ins Innesein tritt. Aber es gibt keinen legitimen Zugang zum Himmel ohne Wurzeln in der Erde. Und nur der immer neue Heimgang der eigenläufigen Ich-Welt zur Erde gibt den Menschen immer wieder frei zur wurzelechten Berührung mit dem »Geist« – frei, ihn frucht-

bringend zu empfangen und sich verwandlungsfähig zu ihm zu erheben. Der Mensch erfährt im Hara, *was* er als Leben ist, aber noch nicht oder nur im Keim, was sein *soll*, und *wer* er als wesenhafte Person ist. Er erfährt das Gesetz der ursprünglichen Einheit, noch nicht das ihrer inbildgemäßen Artikulation. Hara erschließt ihm das Glück und die Fruchtbarkeit einer gleichsam kosmischen Liebe, die unpersönlich ist. Etwas anderes ist die Liebe von Person zu Person.

Alles, was wir bisher über die zugleich kraftgebende, sinnaufschließende und ichlose Liebe ermöglichende Erfahrung aussagten, die Hara vermittelt, wird dem im Vollzug des Hara noch Ungeübten nur als flüchtiges Geschenk zuteil. Seine das Leben erneuernde und den Menschen verwandelnde Wirklichkeit kann er nur auf dem *Weg treuer Übung* gewinnen.

Nur mit wachsender Skepsis vermag jemand, der zum ersten Mal von Hara hört, die schier unglaubliche Vielfalt der wunderbaren Wirkungen vernehmen, die Hara angeblich hat. Nur in dem Maße, als er begreift, daß die Verankerung in der mit »Hara« gemeinten Mitte die leibhaftige (nicht nur innerliche) Befreiung des Menschen von all dem bedeutet, was ihn von der Transzendenz und ihren weltüberlegenen Kräften trennt, insbesondere von ihrem Hauptwidersacher, dem eigen-sinnigen Ich, wird er bereiter werden, sich der Wahrheit des Ausgesagten zu öffnen und sich selbst auf den Weg der Übung zu begeben.

RÜCKSCHAU UND AUSBLICK

Es erfährt sich der Mensch in zweifacher Weise beheimatet. Er findet sich vor in seinem geschichtlichen kleinen Leben und fühlt sich in seiner Tiefe zugleich einem übergeschichtlichen »Großen Leben« verbunden. Um in der Welt leben und nicht nur einfach »leben«, sondern sinnhaft und glücklich leben zu können, bedarf er nicht nur der Kräfte, sich durchzusetzen und zu bewahren, sondern auch der Fähigkeit, sachgemäß zu erkennen, wertgemäß zu gestalten und ichlos zu lieben. Wo der Mensch der Gefährlichkeit, Ungeordnetheit und Lieblosigkeit des Lebens nur mit den Kräften seines guten Willens und seines Verstandes begegnet, und solange sein Gefühlsleben noch vorherrschend von der »Welt« her bedingt ist, gerät er früher oder später in das schicksalhafte Leiden des Menschen, der im alleinigen Bezug auf die raumzeitliche Welt die Fühlung mit seinem Wesen und mit dem ihm aufgetragenen WEG aus dem Auge verlor.

Des Menschen »Weg« führt über die Wieder-Einswerdung mit seinem *Wesen,* darin er teilhat am überraumzeitlichen Sein. Es ist der Weg ins Reifen, das Frucht nur bringt in dem Maße, als die Integration von Welt-Ich und Wesen gelingt. Das Fortschreiten auf diesem Weg ist durch alles in Frage gestellt, was sich der Wandlung widersetzt.

Es gibt aber alle besonderen Verhaftetheiten übergreifend einen Grundwiderstand gegen die Verwandlungsbewegung. Es ist diejenige Bewußtseinsform, die ihr Zentrum im unterscheidenden und fixierenden Ich hat. Die von ihr ausgehende »Spannung« zum Wesen ist mit der Natur des Menschen als Bewußtseinswesen gegeben. Das rationale Bewußtsein unterscheidet den Menschen vom Tier. In ihm überwindet er die

elementare Natur und bewährt sich als »Geist«. Wo aber der Geist sich als Ratio absolut setzt, verliert der Mensch, in ihren Ordnungen gefangen, die verwandelnde und erneuernde Wurzelkraft seines Lebens, bleibt stehen und wird heillos. Dann geht das Tor nach innen erst wieder auf, wenn der Mensch unter der Verstelltheit des Wesens so leidet, daß es ihn treibt, sich von der Vorherrschaft des Ichs zu befreien, die Grenzen seiner verhärteten Wirklichkeitsordnung zu durchbrechen und Fühlung zu gewinnen mit jenem Sein und Leben, das sich aller Fixierung entzieht. Aber erst eine *Verfassung,* die den Menschen befähigt, über momentane Seinsfühlungen hinaus seine Teilhabe am überraumzeitlichen Sein im alltäglichen Dasein zu *bewähren,* zeitigt die Frucht der Einswerdung mit dem Wesen. Denn erst in der Fähigkeit zu dieser Bezeugung des übergeschichtlichen Seins im geschichtlichen Leben, erst in der Manifestation des Seins im Dasein, erfüllt der Mensch als Voll-Person seine divine Bestimmung. Im Dienste dieser Erfüllung steht *Hara.*

Der *Weg* lebt aus drei Faktoren: Der erste ist das *Erlebnis,* darin das Licht des Seins im Dunkel des Daseins aufleuchtet. Der zweite ist die *Einsicht* in das Verhältnis von Welt-Ich und Wesen, in den Unterschied zwischen der Verfassung, die den Seinsgrund verstellt und der rechten Verfassung, die den Menschen dem Leben erschließt, sowie in die Verwandlungsschritte und -stufen, die zur Höchstform des Menschen hinführen. Der dritte ist die *Übung,* das Exerzitium, das die falsche, mit der Vorherrschaft des Welt-Ichs zusammenhängende Verfassung abbaut und die wesensgemäße Verfassung aufbaut.

Die rechte Verfassung ist diejenige, in der der Mensch *durchlässig* ist für das in seinem Wesen verkörperte Sein und zugleich *fähig,* es in seinem Leben und Lieben, seinem Erkennen und Gestalten in der Welt zu offenbaren. Dann ist ihm auch die raumzeitliche Form seiner selbst und der Welt transparent auf das überraumzeitliche Sein. Der Sinn aller Übung *ist* die Transparenz. Hara meint die Verfassung, die transparent ist.

Der Weg zu dieser Verfassung ist der Weg der Verwandlung des *ganzen* Menschen, also des Menschen als einer Einheit von Leib, Geist und Seele. Die den Menschen in der *Abgekehrtheit* vom Sein festhaltende Verfassung besteht nicht nur im Festgezogensein in seelischen Komplexen und Erstarrtsein in geistigen Ordnungen, sondern ist auch *eingefleischt* in der Fehl-

verfassung des *Leibes.* Ebenso kann sich auch der Weg der *Umkehr* nur als Verwandlung des ganzen Menschen vollziehen, bedeutet also nicht nur eine geistige und seelische Wende, sondern auch eine Verwandlung der leiblichen Verfassung und der leibhaftigen Gebärde. Ohne Verwandlung auch im Leibe bleibt alle Erfahrung des Wesens in vorübergehenden Erlebnissen stecken und wird unfehlbar wieder ein Opfer des gegenständlich unterscheidenden, fixierenden und rationalen Bewußtseins. So, wie die rationale Grundhaltung, ist jede zum »Alltag« gehörende Gerichtetheit eingefleischt. Jede »ewige Wach-Spannung des Ichs« bekundet und verfestigt sich auch immer in einem Spannungsgefüge des Leibes. Ja, jeder Beruf, der geistige nicht weniger als der »ungeistige«, der des Philosophen wie der eines Maurers, der eines Priesters wie der eines Metzgers, ist in der ihm eigenen Gesinnung und Haltung bis in alle Inhalte hinein lebendig im Leib. Der Leib eines Menschen *ist* dieser Mensch in der Sprache seines Leibes. So auch der Mensch als Träger eines Berufes, eines Schicksals, eines Leidens. Die *Übung* wird daher auch immer eine Übung des Leibes sein müssen. Hara bedeutet die Transparenz im Leibe.

So wie die rechte innere Verfassung sich in der Harmonie des stimmig sich bewegenden Leibes aufs Deutlichste ausspricht, so erscheinen die Fehlformen der inneren Verfassung in Fehlformen der leibhaftigen Erscheinung. Gemeinsam ist ihnen das *Fehlen* der rechten *Mitte.* Das Fehlen der Mitte bedeutet den Verlust des Ganzheitsgewissens. Die »Gewichte« von Himmel und Erde, männlich-weiblich, Yang und Yin werden eigenläufig. Das Gleichgewicht ist verloren. Die Verankerung des Menschen geschieht zu weit oben oder aber es fehlt in der Aufgelöstheit überhaupt ein zentrierender Schwerpunkt, und der Mensch fällt auseinander. Nur wo der Mensch im rechten Schwerpunkt verankert ist, bleibt er in wesensgemäßer Verwandlung. Hara meint den rechten Schwerpunkt.

Die gesamtmenschliche Verfassung erscheint in der *Haltung* im Verhältnis von *Spannung und Lösung* und im *Atem.* »Haltung«, »Spannung« und »Atem« meinen nie etwas nur Körperliches, sondern sind Lebensformeln, die sich wie im leiblichen, so im seelischen und geistigen Verhalten bekunden. Das begründet die Möglichkeit, über sie am ganzen Menschen zu arbeiten. Denn begreift man den Leib als die Weise der Person, in der Welt da zu sein, so bedeutet jede Arbeit an der leibhafti-

gen Daseinsweise des Menschen eine Arbeit an ihm selbst – aber nur, wenn man *ihn*, und nicht den Körper im Sinn hat.

Von einer rechten Arbeit an Haltung, Entspannung und Atem ist allein dort zu sprechen, wo sie im Dienst des Transparentwerdens steht. Dagegen ist es diejenige *nicht*, die allein die Leistungskräfte des Menschen im Auge hat. Leistungskraft in der Welt ist eine mitabfallende Frucht der Integration mit dem Wesen, nicht aber der primäre Sinn der als Exerzitium vollzogenen Übung. Die Integration mit dem Wesen wird, wo Haltungs-, Entspannungs- und Atemübungen allein den weltbezogenen Menschen im Auge haben, durch sie nur noch mehr behindert. Denn wo die Arbeit ihn lediglich in seiner scheinbaren Autonomie und Weltmächtigkeit festigt und stärkt, verfestigt und bestärkt sie ihn in seiner seinsabgewandten Gesinnung und Verfassung.

Die Unterbundenheit der Beziehung des Menschen zum Sein wird sichtbar im verunglückten Ich, sei es in der Form des den Menschen einkerkernden oder in der Form des ihn der Welt und dem Leben ausliefernden Ichs. Es gibt, ist das Ich einmal verunglückt, keine weltliche Kraft, die den Menschen aus seinen Ängsten, Verzweiflungen und Traurigkeiten zu lösen vermöchte und ihm hilft, Halt, Glauben und Geborgenheit im Leben wiederzufinden. Allein auf dem Weg, der ihm die Fühlung mit den tragenden, formenden und erlösenden Kräften des Seins wiedergibt, deren Verlust sich in seiner Lebensangst bemerkbar macht und sich in seiner Ungläubigkeit bekundet, kann er wieder heil werden. Nur Hara ermöglicht bleibende Seinsfühlung.

Die Fühlung und Einswerdung mit dem Sein bedeutet die Transzendierung der gegenständlich-rationalen Wirklichkeit der natürlichen Bewußtseinsordnung. Es gibt keine Wiederverankerung im Sein, solange Erlebnis, Einsicht und Übung den Kreis der Bewußtseinsordnung nicht durchbrechen, die ihr natürliches Zentrum im rational denkenden und handelnden Ich hat. Auch alle Ausweitung und Vertiefung der Bemühungen um Erkenntnis ist, wo dies innerhalb des rational Verstehbaren verharrt, wie alle Übungen, die nur den »Willen« stärken und Herz und Triebe lediglich »in Zucht« nehmen, zum Scheitern verurteilt, wo es darum geht, sich der Transzendenz als Erfahrung zu öffnen. So muß der Mensch lernen, sein Befangensein im gegenständlichen oder zu-

ständlichen Bewußtsein in einem inständlichen Bewußtsein zu überwinden. Er muß lernen, die ursprüngliche Einheit immer wieder ins Innesein treten und sich von ihr ergreifen zu lassen und zu bewahren, was sie vermittelt, ohne es »begreifen« zu wollen. Erst wo er in dieser Weise die Fühlung mit dem ursprünglichen Sein wieder zuläßt, die vor aller Ichwerdung da ist, und in der alle Gegensätze aufgehoben sind, in denen sich der im Ich gefangene Mensch bewegt, öffnet sich das Tor zu einem wirklichen Neuwerden. Nur im Fallenlassen des Ichs und im Untertauchen in der ungeschiedenen Einheit ursprünglichen Lebens kann der Mensch seinem Wesen begegnen. In ihm erfährt er das überweltliche Sein beglückt als Kraft, die ihn aus der Gefangenschaft im bloßen Welt-Sein befreit – verheißungsvoll und verpflichtend zugleich im Ruf zur Verwirklichung der Daseinsform, in der das Sein offenbar werden kann in der Welt. Doch nur in nie nachlassender Übung kann er die Wesensfühlung bewahren, aus ihr heraus wirklich neu werden und sich als ein Neugewordener als Zeuge des Seins auch *bewähren.* Solche Bewährung gibt es nur mit gefestigtem Hara.

Das »Niedersteigen« vom persönlichen »Ich« in den unpersönlichen Grund erscheint in der symbolischen Sprache des Leibes und im Hinblick auf die vorausgegangene »aufsteigende« Bewegung aus der unbewußten Natur in den rational bewußten Ich-Geist als eine *rückläufige Bewegung.* Die über der Natur stehenden Kräfte des Ichs: Verstand, Wille und Gefühl sind im oberen Raum des Leibes lokalisiert. Sind sie überwertig geworden, so zeigt sich dies im eingefleischten »Schwerpunkt zu weit oben«, dem »Verspanntsein nach oben« und dem »Atem oben«. Von diesem Gebanntsein im Oben befreit nur das Sich-Lassen nach unten, ein Sich-Niederlassen im Rumpf und Sich-Verankern im Hara. Hara, wörtlich übersetzt »Bauch«, meint also tatsächlich auch den physischen Unterleib – doch diesen »gibt es« im nur körperlichen Sinn ausschließlich in der Leib und Seele trennenden Sicht des Ichs! In Wahrheit ist Hara der *ganze* Mensch in seiner Verbundenheit mit dem ernährenden und erneuernden, lösenden und verwandelnden, empfangenden und austragenden und die »(Neu) Geburt« vorbereitenden Wurzelkräften des ursprünglichen Lebens. Hara als »Ort« ist der Raum der mütterlichen Einheit des Lebens. Nur wo der Mensch seine Einsfühlung mit ihr bewahrt, geht er aus jeder Verletzung und Spaltung wieder als ein Ganzer hervor, und in

aller Verwandlung zur eigenständigen Person bleibt er den großen Gesetzen des überpersönlichen Lebens gehorsam und als Kind des Seins allen Wesen verbunden.

In dem Maße, als der ganze Mensch sich im Zuge seiner Bewußtwerdung mit dem Ich identifiziert, das die Wirklichkeit gegenständlich wahrnimmt und meistert, entfremdet er sich seinem Wesen und geht im Spannungsnetz des immer nur gegensätzlich wahrgenommenen Lebens des Segens der ursprünglichen Einheit verlustig. Vermag er die Einseitigkeit seines Weltbezugs zu lockern und sich neu in seiner Erdmitte zu verwurzeln, dann löst sich der Bann seines Ichs, und die Kraft der Tiefe geht auf: *erlösend* und *formend* zugleich. Das Finden dieser Mitte im Hara bedeutet also nicht nur das Gewinnen eines Bodens, der uns »von wo anders her« trägt und uns erlaubt, den Halt im Ich-Raum aufzugeben (für den im Ich-Kreis Gefangenen also eine befreiende Entschränkung), sondern ebenso für den der Ichzentrierung Ermangelnden die Entdekkung einer ihn vom Wesen her in neuer Weise zusammenhaltenden und formenden Kraft. Das Sich-Finden im Hara bedeutet also zweierlei:

Die Erlösung von einer verhärteten, nur weltbedingten Form und auch das Auftauchen der unbedingten, vom Wesen zeugenden Form, die dank der zugelassenen Erde nicht nur wesensgemäß, sondern auch weltkräftig ist und für das Licht des Unbedingten in einer Weise transparent, in der es nicht im »Sturm der Welt« gleich wieder erlischt! Das aber bedeutet die Befreiung vom falschen Ich und damit vom Pseudo-Selbst und die Erschließung des Weges in das rechte Ich und damit zugleich in das wahre Selbst, also in die von der Transzendenz bestimmte Person.

Das Finden von Hara bringt die Befreiung von der Einseitigkeit der Fixierung an die Ich-Welt – an der der Ich-Wille am Ende doch immer scheitert, der Ich-Geist doch nie zu einer endgültigen Ordnung kommt, und das Ich-Herz doch immer im Leiden verstrickt bleibt. Hara bedeutet die immer aufs Neue erlebte Verbundenheit mit der transzendenten »Dimension« ursprünglichen Lebens, darin die starren Fronten verschwinden und alle Gegensätze sich zu neuer Ganzheit hin lösen. In ihr wird auch die einseitige und zum Wesen hin gegensätzliche Fixierung an die raumzeitlich beschränkte geschichtliche Wirklichkeit im Überraumzeitlichen aufgehoben. Doch

damit ist nur für den ein Letztes erreicht, für den die zum Menschen gehörende Ich-Welt-Wirklichkeit und die Fülle seiner Gestalten *nur* ein Wahn ist und die Aufhebung dieses Wahns, wie im östlichen Denken, das letzte Ziel.

Gewiß, auch der abendländische Mensch muß auf dem Weg der Verwandlung erkennen, daß die geschichtliche Welt, gemessen am überraumzeitlichen Sein eine Halbwirklichkeit ist. Sie wird es aber für ihn nur solange bleiben, als er in ihr allein die ganze Wirklichkeit sucht. Sie verliert ihren Charakter als Scheinwirklichkeit, wenn die Erkenntnis sich durchsetzt, daß das Dasein in der geschichtlichen Welt das Sein selbst ist, so, wie es sich im Prisma des menschlich allzumenschlichen Ichs darstellt, verzerrt und verbirgt, daß aber eben dieses Dasein zum Medium menschlichen Offenbarwerdens des überweltlichen Seins werden kann, in dem Maße als der Mensch sich von der Herrschaft des nur im Ich zentrierten gegenständlichen Bewußtseins befreit. Für das inständliche Bewußtsein wird die geschichtliche Welt transparent auf das Sein hin und zum Raum der Manifestation für den, der die Transzendenz in Gestalt des ihm bestimmten Personseins im Innesein hat. Dann nimmt der Mensch auch in den Bildern und den Ordnungen, in denen das Sein sich im Prisma des Ichs bricht, doch immer das Eine wahr, das in sich selbst und in allem zu erkennen und formend zu vollziehen sein Auftrag ist. Dann steht die »Zeit« nicht mehr im Gegensatz zur »Ewigkeit« – sondern ist das Medium, in dem sie aufleuchtet.* »Ein jedes Ding in Raum und Zeit *meint* endlich nur Unendlichkeit« –.

Hara als Medium der Erfahrung der ursprünglichen Einheit ist nur der immer wieder zu entdeckende *Anfang* des Weges der Verwandlung, auf die es am Ende ankommt. Die *volle* Erfahrung des Hara vollzieht, wenn sie echt ist, auch schon im Einschmelzen alles hart und gegensätzlich Gewordenen und der darin erfolgenden Begegnung mit dem eigenen Wesen die Wende zur neuen *Form.* Im mütterlichen Grund der Erde bricht der Keim auf zur neuen, von der Transzendenz gesättigten und sie artikulierenden Gestalt. In der Begegnung mit dem eigenen Wesen erfährt der Übende den Ruf zur Verwirk-

* Vgl. »Das Heilige in der Zeit« in Friedrich Heer »Sprechen wir von Wirklichkeit« (Christian-Verlag Zürich 1955) und Dürckheim »Überweltliches Leben in der Welt«. O. W. Barth 2. Aufl. 1970.

lichung der ihm allein gemäßen einmaligen personalen Weg-Gestalt. Im niemals endgültigen, immer neuen Finden der die ursprüngliche Einheit erschließenden Mitte öffnen sich dem formenden Geist immer neue Horizonte, und das Gemüt verwandelt sich aus der es reifenden Tiefe. Immer aufs Neue erhebt sich der zu seiner *Erdmitte* erschlossene Mensch zur *Himmelsmitte* seines vom Ichbann befreiten Geistes und findet sich, ein Kind Himmels und der Erde, am Ende in der wahren *Herzmitte*. Hier erst wird er im vollen Sinn Person, die nicht wie der im Ich-Herzen Zentrierte, an allem haftet, sondern im nie endenden Stirb und Werde aus Freiheit in Liebe vom Göttlichen zeugt. Innerhalb des ihm schicksalhaft aufgegebenen Raumes seines geschichtlichen Daseins sucht er als Kind von Himmel und Erde, seines Urauftrages bewußt, seine menschliche Bestimmung zu erfüllen. Erlebnis, Einsicht und Übung münden dann im schöpferischen Tun eines Menschen, der als Person das Sein nicht nur vernimmt, sondern an Seele *und* Leib von der Transzendenz durchwirkt im Gelingen und Scheitern ein sein individuelles Wesen auszeugender Zeuge des Seins im Dasein wird. Für ihn ist das Reich Gottes auf Erden gültiger Auftrag. Die Verwurzelung der Person in der Erd-Mitte ist daher auch notwendige Voraussetzung für seine Erfüllung. Mag auch »Hara«, als Begriff, östlichen Ursprungs sein, das in ihm Gemeinte ist die Bedingung zur Verwirklichung jener personalen Individuation, deren Bejahung von jeher westliches Denken bestimmt.

ANHANG

JAPANISCHE TEXTE

OKADA TORAJIRO

Vorbemerkung

Meister Okada Torajiro wirkte in den ersten zwei Jahrzehnten unseres Jahrhunderts. Viele seiner Schüler, damals Studenten, sind zu hohen Staatsstellungen gelangt. Einer von ihnen, Graf F., erzählte mir aus seiner Jugend folgendes: »Als ich auf der Tedai (kaiserliche Universität) studierte – etwa 1910 –, war das die Zeit, in der der Intellektualismus in der akademischen Erziehung seine Hochblüte hatte. Wir wurden mit Rationalismus überfüttert. Die Vorlesungen bestanden oft nur in vorgetragenen Übersetzungen westlicher Bücher, und nichts fanden wir, was uns unmittelbar angesprochen, sozusagen uns in unserer Natur berührt hätte. Und da war eben Meister Okada da, von dem es hieß, er habe gesagt: ›Wenn ihr zu mir kommt und bei mir übt, dann werdet ihr zwar kein Wissen sammeln, dafür aber lernen, die Stimmen der Vögel zu verstehen.‹ Und viele von uns gingen hin, ganz in der Früh. Um 5 Uhr standen wir auf, um noch vor den Vorlesungen bei Meister Okada zu ›sitzen‹. Im bitteren Winter war das oft hart, aber wir waren begeistert und gingen hin. Es wurde wenig gesprochen. Der Meister saß meist mit uns, kontrollierte unsere Haltung, sprach wenig. Aber wir hatten großen Gewinn und bis heute weiß ich, daß ich dieser Übung unendlich viel verdanke.« Gewiß ist, daß Graf F. von jedem um mindestens 15 Jahre jünger geschätzt wird, als er ist. Ein anderer, Botschafter K., ein Mann von großer körperlicher und geistiger Frische, erzählte mir – er war schon über sechzig –, daß er als junger Mensch schwach und sehr kränklich war und daß er es ausschließlich Seiza* zu verdanken habe, daß er sich gesund,

* »Seiza« ist der von Meister Okada gelehrte »Weg des Sitzens«. Es ist das »Sitzen in Stille« in der Haltung des Zazen.

sehr zäh und bis heute völlig frisch fühle. Dies nur zwei Beispiele für viele.

Nachdem Meister Okada selbst früh gestorben war, wurde sein Werk von Frau Dr. Kobayashi fortgesetzt, bei der ich selbst Seiza zu studieren Gelegenheit hatte. Sie auch gab mir das Büchlein »Worte des Meisters« mit auf den Weg.

Die ganz unkomplizierten Weisungen sind charakteristisch für die Methode japanischer Meister zu lehren. Der Meister spricht kaum, sondern macht es vor. Der Schüler fügt sich der ganzen Atmosphäre ein und macht es, so gut er kann, nach, immer wieder. In die Stille hinein fällt dann und wann ein schnelles Wort des Meisters. Die Methode von Frau Kobayashi bestand, wie ich sie erfuhr, fast nur darin, daß sie sich auf etwa 75 cm Entfernung einem gegenüber kniete (setzte) und selbst eine halbe Stunde übte. Ich erinnere mich, wie ich mich, als ich das zweite Mal bei ihr war, bemüht hatte, während der dreißig Minuten lang währenden Übung die Augen offen zu halten. Das aber bemerkte sie erst am Ende der halben Stunde und sagte mir nun, als sie meine Augen tränen sah, ich möge sie für die erste Zeit ruhig geschlossen halten. Dieses Lehren ohne Worte aus dem Schweigen und schweigenden Tun heraus ist eine eigentümliche Sache. Nur dann und wann kam in den nächsten Übungsstunden ein kleines Wort, ein leiser Griff, eine sachte Berührung der Schulter, ein kurzer Druck ins Kreuz oder eine leichte Berührung des Kopfes. Im Folgenden bringe ich eine Übersetzung einiger Aussprüche des Meisters Okada. Die Reihenfolge ist nicht die originale, sondern nach sachlicher Zusammengehörigkeit geordnet.

WORTE DES MEISTERS OKADA

Übersetzt von Fumio Hashimoto

Tanden ist der Schrein des Göttlichen. Wenn seine Burg herrlich gebaut ist und das Göttliche in uns wächst, dann ist ein wahrer Mensch vollendet. – Wenn man die Menschen in Ränge einteilt, so ist der niedrigste der, der seinen *Kopf* werthält. Bei denen, die nur zusehen, soviel Wissen wie möglich anzuhäufen, wird der Kopf größer und größer, und so geraten sie leicht ins Wanken wie eine umgekehrte Pyramide! Im Nachahmen anderer sind sie groß, aber weder Originalität, noch Erfindung, noch ein großes Werk ist ihre Sache. – Die nächsten sind die mittleren Ranges. Bei ihnen bildet die *Brust* den wichtigsten Teil. Menschen mit Selbstkontrolle, von Enthaltsamkeit und mit asketischen Tendenzen gehören zu diesem Typ. Das sind Menschen mit vordergründigem Mut, aber ohne wirkliche Stärke. Viele der sogenannten großen Männer sind von dieser Klasse. Aber das genügt nicht. Die aber den *Unterbauch* als den wichtigsten Teil ansehen und also die Burg gebaut haben, darin die Gottheit wachsen kann, das sind die vom obersten Rang. Diese Menschen haben sowohl den Geist als auch den Körper in der rechten Weise entwickelt. Kraft strömt von ihnen aus und erzeugt eine seelische Verfassung von großer Gelassenheit. Sie tun, was ihnen beliebt, ohne das Gesetz zu verletzen.

Der Erste denkt, daß Wissenschaft die Natur beherrschen kann. Der Zweite hat einen Scheinmut, hat Selbstzucht und weiß hart zu kämpfen. Der Dritte ist der, der um die wahre Wirklichkeit weiß.

Seiza bedient sich der sichersten Haltung, um einen Men-

schen von diesem Rang zu erzeugen. Des Menschen Laster kommen vom Verlieren des Gleichgewichts. Um dieses zu halten, muß man sich einen gesunden Leib und ein aufrechtes Herz bewahren. Das aber kann nur auf dem *Weg* geschehen. Den Weg zu gewinnen heißt – »Sitzen«! Wenn ihr zwei, drei Jahre sitzt, dann werdet ihr das verstehen.

Vom Aufstehen bis zum Zubettgehen müßt ihr »wach« (auf dem Sprung) sein. Bewahrt die Haltung im Hara, komme was wolle, dann seid ihr es in der rechten Weise.

Ihr sitzt ein Jahr, zwei Jahre, drei Jahre, und ihr denkt und andere Leute denken auch, ihr seid wie neugeboren. In Wahrheit aber seid ihr erst Knospen auf dem Weg, euer Wesen zu entwickeln. Es braucht 50 und 60 Jahre, um wie die himmelstrebenden Zedern und Zypressen zu werden.

Wenn sich auch der Leib im Seiza wandelt – die innerste Verfassung verändert sich nicht so rasch.

Halte einen Karpfen in einem Teich mit einem Stein in der Mitte und einen andern in einem Teich von gleicher Größe, aber mit nichts in der Mitte. Im Teich, in dem der Stein ist, schwimmt der Karpfen um den Stein herum, immerzu, und hat auf diese Weise seine Übung, ohne daß er auf Widerstand stößt. Und er wächst schneller als der Karpfen im andern Teich. Das kommt von der endlosen Wiederholung.

Was ist Seiza?

Ehe ich bin, du bist, er ist, ist das ....! Das ..... zu wissen, das ist Seiza.

Christus sagt: Es sei denn, ihr werdet wie die Kinder, oder ihr könnt ins Himmelreich nicht kommen. – Das ist wahr. Das Gleiche meint auch Seiza.

Seiza zielt auf die Vollendung des menschlichen Wesens. Heilenkönnen und Gesundheitgewinnen, das sind zusätzliche Momente.

Die Menschen wußten früher nicht, daß es ein Mittel gab, zugleich die Intelligenz, die körperliche Gesundheit und die Sittlichkeit zu fördern, alles zusammen! So lachten sie über das, was ich lehrte.

Es gab Leute, die dachten, Seiza sei eine Art von Hypnotismus. Das aber ist Seiza nicht. Seiza bedeutet vielmehr, gerade so zu werden, daß man nie unter eine hypnotische Gewalt gerät, so groß ihre Macht auch sei.

Vom Atem

Seiza ist der Herr, und Atmen der Gefolgsmann. Atmen ist ein Mittel, Seiza zu vollenden. So ist Seiza die Hauptsache. Aber beides, Seiza und der Atem, sind Mittel, Geist und Körper zu entfalten. Ihr Wirken erfüllt sich im *Glauben.*

Einige sagen, es sei ein Gesund-Atmen. Andere, es sei eine neue Religion. Und noch viele andere Meinungen gibt es. Aber keine trifft, und all das macht mich nur lachen. Aber eines Tages wird es wahrscheinlich ein großes Problem für gelehrte Kreise werden, und dann wird mein Ziel deutlich werden. Bei dem Tag will ich es belassen.

Sitze ganz still, atme sanft, lange Atemzüge herausgebend, die Kraft in den Unterbauch!

Nur weil die Kraft im Unterbauch nicht vorhanden ist, kommt man beim Laufen außer Atem.

Wer mit Hara schwimmt, wird dabei schnell vorankommen.

Ein Soldat mag heute wohl mit offenem Mund schlafen dürfen. Wäre es nicht heute, sondern in alter Zeit – der würde bald umgebracht!

Durch den Mund zu atmen ist ein Zeichen von Niedergang.

Wenn ein Fisch eingeht, dann streckt er sein großes Maul über den Wasserspiegel und schnappt nach Luft.

Viele in unserem Volk atmen mit dem Mund. Das ganze Volk sollte aber durch die Nase atmen und den Atem hinunter in den Tanden (Unterbauch) bringen.

Tanden-Atmung ist der Eingang zur Übung von Tanden und die Grundlage von Seiza. Bei jedem Atemzug versammle man die ganze Kraft im Tanden.

Beim Ausatmen soll man nicht den ganzen Atem heraustun. So viel, daß man noch ein paar Worte sprechen kann, soll man drin behalten.

Ein Atemzug nach dem andern mit der ganzen Körperkraft von Tanden, das ist wie ein Meißel, der allmählich die Muskeln ganz organisch herausbildet.

Immer, auch wenn man einen Steilhang hinaufgeht, soll man *lange* ausatmen und die Kraft dabei in den Tanden drükken.

Man bleibt dabei, den Hara zu festigen, lange ausatmend. Als wenn man eine Pumpe ausleerte, so drücke man seinen Atem in den Unterbauch. Den meisten Menschen fehlt diese Ausbildung im täglichen Leben. So haben sie dies Kräftesammeln im Unterbauch noch nicht heraus. Und auch den Mund können sie nicht fest zuhalten.

Macht den Ausatem lang. In alter Zeit ging ein Ritter über die Ryohgokubrücke in einem Atemzug. Ich sah tauchende Fischerfrauen, die beim Tauchen den Atem für viele Minuten anhalten konnten. In einem chinesischen Buch ist die Rede davon, sich für einen halben Tag lang Kühlung unter Wasser zu suchen. Und es gibt auch eine Geschichte von einem Schiffbrüchigen. Der war unter Wasser, bis er nach Tagen in einem Netz hochgebracht wurde. Und dann erst schöpfte er wieder Atem.

Für den Ein-Atem langt ein Augenblick.

Atemstudium ist von größter Bedeutung. Auch »Ninjutsu«, die Kunst sich unsichtbar zu machen, und andere Künste der alten Zeit kommen aus der Meisterung des Atems.

Gewöhnliche Leute haben 18 Atemzüge in der Minute. Weniger als 10 genügen für die, die Seiza üben. Wenn einer aber auf drei in der Minute kommen kann, dann ist es besonders gut.

Als einer fragte, ob er wohl Fortschritte machen könnte, wenn er im Lande bliebe und bei Dr. Kobayashi ein Jahr säße: ›Ja, wenn ihr dann die Grenzen von Glück und Ruhm überschritten habt, dann mögt ihr aus euch selbst wachsen!‹

Ein Unterschied von Haaresbreite (mit der Hand auf eines Schülers Körper), und schon ist eine Kluft zwischen Himmel und Erde. (Aber auf die Einheit kommt es an, die *»ist«*, ehe »Himmel und Erde« waren.)

Laßt das Herz des ganzen Leibes leer sein, und nur in diesem Punkt (mit dem Finger auf den Tanden des Schülers weisend) laßt Stärke sein.

Die Seizahaltung stimmt mit der Natur überein. Warum fällt auch eine fünfstöckige Pagode nicht um? Weil sie das physikalische Gleichgewicht hält. Wenn man in der Seizahaltung sitzt, fällt man nicht um, von welcher Seite man auch gestoßen würde.

Wie eine fünfstöckige Pagode – so tadellos muß eure Haltung sein.

Ziehe die Kraft in nur *einen* Punkt, den Unterbauch!

In Eurem Kopf ist kein Tanden. Tu nicht so viel Kraft in den Kopf.

Es hat keinen Zweck, wenn ihr es nicht 30 Minuten durchhaltet.

Rumpf aufrecht halten. Die aufeinanderliegenden Hände leicht an den Bauch gedrückt.

Nicht versuchen, von allen Gedanken frei zu kommen. Nur einfach wachsam sein und die Kraft im Unterbauch halten.

Der Koshi (Rumpf) soll drall und fest sein!

Ist die Basis stark, lassen sich die »Enden« leicht beherrschen.

Warum man unumstößlich ist in der Seizahaltung? Weil der Grundstein fest ist! Gut aufgerichteter Koshi bedeutet, daß die Mittelsäule keine Krümmung aufweist.

Die Kraft (Spannung) aus der Magengrube herauslassen, bedeutet nicht, daß sie weich sein soll, wenn der Tanden mit Kraft gefüllt wird. Natürlich wird sie ein wenig fest. Sie soll nur nicht aufgeschwollen und hart sein.

Den Mund nicht offen halten! Laß den Hals den Kragen berühren!

Wenn die Vertikale des Leibes feststeht, dann steht auch die Vertikale des Geistes. Gelassene Stille wie kühne Kraft nehmen von hier ihren Ausgang.

In den Augen muß Kraft sein!

Es ist nicht gut, wenn die Leute blinzeln (zwinkern), das schwächt die Nerven.

Es gibt Leute, die, wenn sie ins Sommertageslicht treten, die Augen halb zu machen. Diese Leute sind schwache Leute.

Man muß seine Augen weit offen halten können, selbst wenn man geradewegs in die Sonne schaut!

Drück den hintern Kragenknopf raus!

Wenn man allein darauf achtet, das Kinn zurückzunehmen und nicht auch auf die Magengrube und den Koshi achtgibt, tritt allmählich die Brust raus.

Wenn die Brust raustritt, wird man widersetzlich und selbstisch.

Eure Haltung ist krumm, weil euer Geist krumm ist!

Die Füße sind das Brennholz, und der Bauch ist der Ofen!

Man muß immer einen kühlen Kopf und warme Füße haben.

Wenn die Kraft aus dem Tanden heraus ist, bekommt man einen heißen Kopf und kalte Füße. Der Heißkopf und Kaltfuß ist entweder überempfindlich oder krank. Solche Leute haben sich nicht gut in der Hand.

Ein Mensch mit starkem Körper und friedvollem Gemüt hat bestimmt einen kühlen Kopf und warme Füße. (Er hat seine Kraft aus dem Hara.)

Lernen und Lehren

Ein Wissen vom Wesen der Welt kann nicht durch schlußfolgerndes Nachdenken gewonnen werden. Wenn man in jener wahren Erkenntnis zu »schauen« vermag, die aus der Mitte aufsteigt, dann wird man auch verstehen, welchen Sinn letztlich alle Erscheinungen der Welt haben.

Heutzutage ist der Weg der Erziehung wie der Weg des Lernens falsch. Das Geschriebene ist nicht die wahre Erkenntnis. Bücher sind immer »Übersetzungen«. Das Original ist das aus seiner Natur heraus Seiende.

Nie habe ich daran gedacht, im Kopf zu behalten, was ich gelesen. Wenn ich die Bibel oder buddhistische Bücher und Gebete nur »lese«, so finde ich nur Dinge, die mit meinen *Gedanken* übereinstimmen.

Den andern behalten lassen, was ihm beigebracht wurde, ist keine Erziehung. Die schöpferische Kraft, die erfindet, entdeckt und Neues beginnt – diese Kraft hervorspringen lassen, das ist Erziehung. Schöpferische Kraft? Das ist innewohnende Gottheit. Schöpferische Kraft entspringt aus einer Entwicklung des Göttlichen in uns, auch im Leibe.

Welch Bleichgesicht! Wenn du lernst und blaß aussiehst und nicht anfängst, etwas gern zu essen, was du zuvor nicht mochtest, dann ist das Lernen nutzlos gewesen! So ein Lernen ist gut zum Sterben, aber nicht zum Leben. Eigne dir ein wahreres Lernen an, und du lebst fortan glücklich!

Sieh zu, so wenig wie möglich belehrt zu werden. Wenn du »sitzest«, wirst du ganz von alleine verstehen.

Seiza, geübt von Volksschul- und Mittelschullehrern, ist höchst erfolglos. Das kommt daher, daß sie Seiza üben wie in einem Trainingskurs, bei dem sie wenig lernen und nachher dies wenige gleich weitergeben.

Du sollst (beim Sitzen) nie an eine Konzentration des Geistes *denken* noch gar *versuchen,* die klare Reinheit des Geistes zu gewinnen.

(Gegen die Formgefahr.) Ihr müßt fähig sein, das Antlitz des Kindes zu schauen, das war, noch ehe es im Mutterschoße empfangen ist. Früher habe ich nie an die »Form« des Sitzens gedacht. Und was ich meine, könnte vielleicht leichter noch durch den Tanz als durch Seiza vermittelt werden. Also laßt euch nicht zu sehr durch die Form in Anspruch nehmen.

Seiza bedeutet, noch ungeborene Kinder lehren, bedeutet, auf sie zu wirken, ohne eine Vorstellung zu fixieren. Wie könnte man noch ungeborenen Kindern die Seiza-Form beibringen wollen.

Ihr müßt verstehen, was der Reis und das Korn spricht. Reis und Korn gut hoch bringen und Menschenkinder erziehen, ist im Prinzip ein und dasselbe. Könnt ihr Reis und Korn sitzen lassen?

Der wahre Sinn der Erziehung ist, die natürliche Natur des Menschen herauszulocken. Das auch führt zur Vollendung der Persönlichkeit und zur Erweckung der Seele.

Ekstase und Begeisterung? Da steigt das Blut in den Kopf. Man sollte aber beim Üben (Seiza) den Kopf kühl und ruhig halten.

Eine Zypresse vermehrt ihre Ringe auch noch als ganz alter Baum. Ja, bis zum Augenblick des Todes soll man wachsen.

Therapeutisches

Es gibt Leute, deren Augen schlecht wurden. Wegen der Hornhaut? Sie sind drei Monate lang beim Augenarzt gewesen. Wel-

cher Unsinn! Wenn man sie mit ihren Augen herumturnen läßt, werden nicht nur ihre Augen verdorben, sondern das ganze Leben wird in Gefahr kommen. Sie behaupten, ihre Augen seien schlecht. Im Grunde ist es aber ihr »Geist«, der nicht in Ordnung ist. Wenn ihr Geist geheilt wird, werden auch ihre Augen auf ganz natürliche Weise geheilt werden. Sitzen sie mal stetig drei Monate lang, dann wird ihre Augengeschichte wieder gut sein. Der gute Arzt ist in ihnen selbst.

Eine alte Frau fühlte während der Seizaübung heftige Schmerzen in den Hüften. Sie dachte, daß sie an einer Knochenkrankheit litte. Später mußte sie dann zu ihrer großen Überraschung feststellen, daß sie völlig geheilt war.

Durch »Sitzen« im Raume neben dem eines geistig Gestörten wird eine Veränderung, eine Wandlung in diesem vor sich gehen.

Warum dich die Füße schmerzen? Weil keine Kraft im Unterbauch ist.

(Zu einem, der zu kalte Hände hatte): Es ist so, weil du keine Kraft in den Unterbauch tust!

»Hab so Kopfweh.« Keine Antwort. »Ach, mein Hinterkopf.« Immer noch keine Antwort. Dann, mit einer tiefen Stimme: »Versuch Sitzen und sieh zu.«

Kurosegawa (Sumôkämpfer) wurde krank, obwohl es doch sein Beruf war, immer in Übung zu bleiben. Er fand keine Heilung für lange Zeit. Nach zwei Wochen Sitzen war er geheilt. Sport treiben und gut essen allein nützt gar nichts.

Je kränklicher man ist, umso weniger Appetit hat man und

umso mehr verlangt man »schmackhafte« Kost. *Grobes* Futter muß einem zum Fest werden!

Der Sinn aller Dinge ist drin im »Geist«, aber nicht etwas, das da draußen existiert.

Einer, der immer in Sorge ist, seine Ehre könnte verletzt werden, ist schwächer als der, der ihn beleidigt. Einer, den Staub stört, ist schwächer als Staub. Und einer, der Angst vor Bakterien hat, ist schwächer als Bakterien.

Die Starken können durch nichts gestört werden. Sie mögen einen schwachen Darm haben, Fieber, zerrüttete Lungen, sie sind doch heil, weil sie in keinerlei Unruhe sind.

Auch wenn die eine Lunge krank ist, die andere aber stärker wird und dreimal soviel Arbeit tut als die zerrüttete, bedeutet das nicht mehr Kraft?

Die, deren »Ki« (Geist) in Unordnung ist, die heißen »byôki« (krank), das bedeutet beunruhigter, gestörter Geist.

Hab es mit dem Universum zu tun! Hafte nicht an dieser Welt! Gar nichts *haben* wollen! Niemals an deine »Pension« denken.

Frau X hat ihren Diamantring verschenkt. Was ist schon ein Ring! Wenn sie nicht mit ihrem Leben geizte, könnte sie glücklich sein.

Seiza bedeutet sein Ich aufgeben.

Wenn man »sitzt«, wird gutes Mahl und gutes Bett bereitet. Der gute Koch und die gute Matratze sind in einem selbst. Wenn man »sitzt«, geht im Sommer ein schöner, kühler Wind, und ein behaglicher Kamin brennt im Winter. Der kühle Wind und der warme Ofen sind in einem selbst.

Der Soldat steht im unbedingten Gehorsam vor dem, der auch nur einen Grad höher ist als er. Beherrscht man »Seiza«, kann man gelassen vor wem auch immer stehen!

»Der Weg« – der ist in einem selber. Sitzt man ruhig fort, so wird der Weg offenbar werden.

Ich bin allen Unbilden so begegnet, als seien sie meine verehrten Lehrer und nicht, als seien sie meine Feinde. Daher habe ich auch keinen Raum für Mitleid für irgend einen, der jammert, so unglücklich er auch sei.

Das ist ein schlechtes Zeichen, dünn zu werden, wenn Unbill einem begegnet. Je tiefer das Leid, umso besser sollte der Appetit werden, und desto mehr sollte man zunehmen.

Niemals werdet ihr den Weg erreichen, es sei denn, ihr lebt im Absoluten und weg von aller Relativität.

Die Grundlage aller Erziehung ist Liebe. Diese Liebe ist nicht die Liebe, die den Haß zum Gegensatz hat, sondern die Liebe, die wie der Sonnenschein ist. Übt Seiza und ihr werdet es erfahren.

Nicht erst, nachdem ihr euch geübt habt, könnt ihr das ... erreichen. Dieser Zustand des ... ist eben jetzt, da ihr sitzt!

Ehe nicht Augen und Stimme sich verändern, kann man nicht sagen, daß man richtig gesessen habe.

Die Stimme muß aus dem Bauche kommen.

Geduld, Selbstzucht und Ausdauer – wer diese Worte *nicht* gebraucht, aber überall in dieser Welt, im Himmel wie auf Erden den Frühling fühlt – wer diesen Zustand des Geistes erreicht hat, der hat wahrhaftig *verstanden.*

Wenn die Kraft aus dem Tanden heraus ist, zeigen sich Laster, wie Eifersucht, Neid, Zorn, Gier und Mißtrauen.

Stolz, Faulheit, Mißgestimmtheit und Mißtrauen – all das kommt vom Mangel an Kraft im Bauch.

Übt euch so, daß euch niemand mehr zwingt. Ihr sollt euch nicht je nach den Umständen verwandeln. Ihr sollt vielmehr allem gegenüber den »Weg« erweisen, unabgleitbar!

Die ganze Schöpfung gehört mir. Alle Bücher sind nur Übersetzungen meines Geistes. Seiza ist das Original aller Bücher und ewiger Frühling. Sind dann Bücher nicht mehr nötig? Das kann man nicht sagen. Beim Lesen kann man sehen, wie weit man vorangekommen. Das gilt für alles Üben.

Ein Dummkopf und ein kluger Mann werden beide gleich verehrungswürdig, wenn das göttliche Licht sie trifft!

Wenn ihr einmal auf »den Weg« *kommt,* dann ist es nicht

mehr eine schwere Philosophie. Die sogenannte schwere Philosophie wird, nachdem man einmal Seiza hat, zum Gemeinplatz! Seiza macht die Menschen frei!

Wirklich beseligendes Leben – das ist nicht herrliches Essen und schöne Frauen, sondern grenzenlose Liebe zu der und aus der ursprünglichen Natur.

Man mag das zweite Gesicht haben. Aber es zu erhalten suchen, das zerstört die Gesundheit. Es ist des Teufels Weg!

Was heißt das – Ich – Du – Er – das werdet ihr erst begreifen, wenn ihr wißt, was ...... ist.

Fühle dich reich wie ein König. Auf dem »Weg« kann jeder glücklich sein, selbst wenn er ein Bettler ist.

Ein jeder hat reichi = göttliche Weisheit und reinoh = göttliches Können in sich.

Bevor es das gibt: Ich – Du – Er, ist ..... : Dies im Innesein – das ist Seiza!

SATO TSUJI

DIE LEHRE VOM LEIBKÖRPER*

Übersetzt von Fumio Hashimoto

Vorbemerkung

Sato Tsuji ist ein zeitgenössischer japanischer Philosoph, auch ein Kenner der abendländischen Philosophie. Der östlichen Tradition gemäß bedeutet ihm Philosophie mehr als eine Erhellung des Daseins auf dem Wege des Denkens. Sie bedeutet ihm ein Darleben des Geschauten »mit dem Leibe«.

Der Leib des Menschen ist im Unterschied zum Körper des Dings (dem Ding-Körper) und dem »Fleisch-Körper« des Lebewesens die »Verkörperung der sämtlichen Funktionen des handelnden Selbstes«. Sato Tsuji sagt: »Der Mensch ist nur in seiner niedrigsten Dimension ein Dingkörper. Er ist zugleich in der nächst höheren Dimension ein Fleischkörper...... Als Leibkörper aber ist er ein Körper, der einen selbständigen Geist trägt und mit diesem eine unlösbare Einheit bildet. Der Leibkörper ist das Gefäß des Weges, und der Lehrweg vom Leibkörper ist die Lehre von dem immer nur mit dem ganzen Leib zu verwirklichenden Weg.«

»Der Leibkörper ist seinem Wesen nach ein Darma-Körper (Logos-Körper). Er ist eine konkrete Offenbarung des Darma.« Und nur, indem der Mensch das in ihm angelegte große Gesetz des Lebens auch mit seinem Leibe verwirklicht, kann er seine Bestimmung erfüllen. Es ist nach Sato Tsuji »die verhängnisvolle Schwäche der westlichen Philosophie, daß sie sich nicht völlig von einem beschaulichen Intellektualismus lösen kann, so daß der von ihr gemeinte Leib nicht eine Charaktergestalt des handelnden Selbstes als Erlebnissubjekt ist, sondern immer nur als ein objektiv Gegebenes angesehen wird.«

Wir geben im folgenden einige Auszüge aus Sato Tsujis

* Verlag Hakusuisha, Kanda, Tokyo.

Werk »Die Lehre vom Leibkörper«, die sich auf den Hara beziehen. Die Gewinnung des Schwerpunkts im Hara und alles, was mit ihr zusammenhängt, steht im Mittelpunkt der Betrachtungen von Sato Tsuji. Zentrum des Menschen als einer leibkörperlichen Einheit ist der *Tanden.* Das Wort »Tanden« bezeichnet den Punkt der Mitte, der von außen gesehen etwa 4 cm unter dem Nabel liegt. »Er bedeutet physisch gesehen das zusammenhaltende Zentrum des Fleischkörpers. In seiner menschlichen Bedeutung ist er zwar auch ein Punkt. Aber hier ist er zu verstehen als ein »Urquell der Kraft«, nicht aber als eine anatomisch feststellbare Stelle. Er ist der gegenständlich unfaßbare Sitz des Lebens und muß vom Subjekt her innerlich geschaut werden.«

Text

Das voll zu sich selbst gekommene Selbst bekundet sich in der autonomen Verneinung der Schwerkraft der Erde. Das Ding* steht dagegen unter der Herrschaft der Gewichtskraft; das Körper-Selbst (nikutai = Fleischkörper) geht *von selbst* über die Herrschaft der Schwerkraft hinaus; das leibliche Selbst endlich (shintai = Leibkörper) verneint von sich aus (aus sich heraus) die Gewichtskraft der Erde. Der Charakter dieses leibkörperlichen Selbstes bekundet sich im Aufrechtstehen des Körperstamms und in der freien Bewegung. Eine Pflanze streckt den Stengel nach oben, dem Widerstand der Erdschwerkraft entgegengesetzt. Aber ihr Dasein ist in der Erdoberfläche festgelegt und kann sich nicht aus eigenem Willen bewegen. Die Tiere – so wie die Menschen – bewegen sich von selbst und verneinen darin die Gewichtskraft der Erde. Eben deshalb werden sie dobutso = bewegliche Dinge genannt. Die Seinsstufe, die das Tier verkörpert, ist die eines noch nicht völlig selbstherrlichen Seins. So halten die Tiere ihren Körper wagrecht, ob sie auf allen vieren gehen, ob sie schwimmen oder fliegen. Sie kehren das Gesicht nach unten und zeigen darin den Modus der Passivität, des Erleidens, der im Angezogenwerden vom Gravitätszentrum der Erde besteht. Der Mensch dagegen stellt den

---

* Sato Tsuji unterscheidet das Ding (den bloßen Körper), den belebten und beseelten *Körper* und den beseelten, ins Selbst erhobenen Leib.

Körperstamm in entgegengesetzter Richtung von der Wirkung der Schwerkraft aufrecht, ganz gleich, ob er auf den ausgestreckten Beinen steht oder mit gekreuzten Beinen sitzt. Und außerdem ist der Mensch nicht wie die Pflanze an eine bestimmte Stelle gebunden, sondern bewegt sich frei wie ein Tier. Der Mensch vereinigt somit die positiven Seiten der Modi von Pflanze und Tier, und so zeigt sich erst in der Stellung des Menschen der Charakter eines autonomen Lebewesens.

Die wahre Gestalt des Leibwesens erscheint im Aufrechtstehen des Körperstamms. Also kann sich auch der Charakter des Menschen in nichts anderem bekunden als in der autonomen Betätigung dieser Stellung. Zum Aufrechterhalten dieser Stellung gehört die Spannung der »Willenskraft«. Läßt diese nach, so werden die Lenden schwach, und man gerät in eine Stellung, bei der die Gegend von Magen und Bauch eingekrümmt ist. Die Brust ist umgeben von den Rippenknochen, die man natürlich nicht beugen kann. Der Bauchteil dagegen ist nur von der Wirbelsäule gestützt. Diese besteht ihrerseits aus einer Kette von Wirbelknochen und ist daher biegsam. So *muß* man unbedingt die Lendenwirbel mit Willenskraft aufrechterhalten, sonst beugt sich dieser Teil unter dem Gewicht des Oberkörpers von selbst nach unten. Dieses aber würde bedeuten, daß das Dinghafte herrscht und das tätige Selbst passiv wird.

Die kyusho (die wichtigste, stärkste und zugleich empfindsamste Stelle des Körpers, gleichsam die Körperseele) liegt im Koshi (mit Koshi bezeichnet der Japaner den ganzen unteren Rumpf abwärts des Nabels). Um den Charakter einer autonomen Persönlichkeit in der Haltung zu bewähren, muß man das Gesäß ein wenig nach hinten drücken, die Kraft in den Koshi legen, wobei man diesen zu dem felsenfesten Grundstein macht, auf dem man dann den Oberkörper leicht aufruhen läßt. Die Pflanze gewinnt ihr Aufrechtstehen nur mit der Unterstützung eines anderen, nämlich der Erde, der Mensch dagegen erhält sich aufrecht aus sich selbst. Dazu muß ein sich selbst stützendes Subjekt im eigenen Körper sein, und dieses Subjekt wurzelt im Koshi. Wenn der Koshi nicht mit Kraft gefüllt ist, so hat der Körper sein eigenes Zentrum nicht mehr in sich selbst und wird also dann von der außer ihm daseienden Erdmitte herabgezogen. Dann aber tritt ein Auseinanderfallen der Glieder ein.

Der Körper verliert den Sinn eines in sich geschlossenen, subjektiven Lebens. Aufrechterhalten des Koshi ist eine Gegenwartsform der aktiven Körperverfassung des Menschen. Das ist auch von der Sprache her zu fassen. So gibt es auch den Ausdruck» koshi wo ireru« (den Koshi hineinsetzen, in der Bedeutung, etwas Schwankendem Halt geben); ferner koshi wo suete kakaru (den Koshi setzen und etwas mit gesetztem Koshi beginnen, in der Bedeutung: etwas in wohlgesetzter Verfassung anfangen).

Wenn der Oberkörper schwer, der Unterkörper dagegen leicht ist, so bedeutet das eine Verfassung, bei der das Leben vom Dinghaften her unterdrückt wird. Das Höhere wird vom Niedrigeren herabgezogen. Dagegen zeigt ein schwerer Unterkörper, verbunden mit einem leichten Oberkörper, eine Verfassung, bei der das Leben Subjektcharakter hat und das Dingliche in sich befaßt. Dies erst entspricht der Logik des Lebens. Was die Logik des Lebewesens verwirklicht, entspricht auch der physiologischen Norm. Wenn man den Körperstamm aufrecht hält und den Koshi schwer sein läßt, so wird im Unterkörper der Blutumlauf rege, und man wird im Unterkörper warm; Kopf kalt, Fuß warm, das wird seit altersher als ein Zeichen der Gesundheit angesehen, wogegen ein heißer Kopf und kalte Füße, kalte Lenden und ein kaltes Gesäß wie allbekannt Zeichen der Ungesundheit sind.

Hakuin Zenshi sagt im Yasenkanna: »Der Weg, das Lebendige zu pflegen, besteht im Frisch- und Kühlhalten des Oberteiles und im Warmhalten des Unterteiles des menschlichen Körpers.«

Um die richtige Stellung des menschlichen Körpers zu gewinnen, muß man zunächst den Unterleib mit der Kraft (genki) des ganzen Körpers füllen. Den Koshi mit Kraft füllen heißt zugleich, die Bauchmuskeln ein wenig anspannen. Wenn man die Bauchmuskeln richtig anspannt, erscheint als Kernpunkt dieser Anspannung ein Konzentrationspunkt unter dem Nabel. Dieser Konzentrationspunkt heißt seit alters her kikai tanden. Die Kunst dieser tanden-Ertüchtigung (rentan), alle die Kräfte, die sich in den verschiedenen Teilen festsetzen, loszulassen und die Kräfte des ganzen Körpers samt und sonders in den Tanden zu konzentrieren, diese Kunst ist von alters her

im Budo (Ritterweg), im gedo (Künstlerweg) und im sado (Sitzweg) gepflegt worden. So hat der kikai tanden oder, wie es bei Hakuin Zenshi heißt, Yokyaku-soku-shin (Lende-Bein-Fuß-Sohle) die Bedeutung: Das wahre Antlitz oder das hei der menschlichen Pflichten, das »selige Land« des reinen Herzens, das mida des eigenen Körpers.

Der Konzentrationspunkt wird als Sitz des Subjektes des leibkörperlichen Wesens vom Subjekt innerlich geschaut. Da das Subjekt nicht von etwas anderem her erfaßt werden kann, kann auch dieser Konzentrationspunkt nicht als etwas Anatomisches wahrgenommen werden. Was auch immer die Bedeutung eines Subjektes hat, kann man nicht zum Gegenstand einer Wahrnehmung machen. So kann auch der Schwerpunkt der Erde, der der Sitz des »Einen« ist und von dem her die Erde zum Einen wird, insofern dieses Gewichtszentrum das Subjekt des Erd-Lebens widerspiegelt, zwar zu einem ideellen Gegenstand gemacht werden, aber nicht zu einem Gegenstand der Wahrnehmung.

Die Methode der inneren Schau, die Hakuin Zenshi lehrt, besteht darin, zu liegen, die Beine lang auszustrecken, sie kraftvoll dicht nebeneinander zu legen und die Kraft des ganzen Körpers voll in der Mitte zu versammeln. Diese Methode von Hakuin ist sehr geeignet, den ganzen Körper in-eins zu setzen. Wenn man die Kniemuskeln ausstreckt und die Kraft in die Beine und den Koshi verlegt, dann fühlt man mit Wohlbehagen, wie der ganze Körper voll Kraft wird. Dann soll man, die Kräfte, die den Koshi ausfüllen, bewährend, jetzt die Kraft aus den Beinen herausnehmen und in die Kraft des Koshi zurücknehmen und sich auf diese Weise üben, die Kraftfülle allein im Koshi zu empfinden.

Der subjektive Standpunkt des Menschen tritt im eigentlichen Sinne hervor, wo man sich aufrichtet. Also muß die eben erwähnte Kunst der inneren Schau auch in dieser aufrechten Haltung geübt werden. Es gilt, zunächst die Füße kräftig aufzusetzen und die Sohlen dicht auf dem Boden kleben zu lassen. Zugleich strecke man die Kniemuskeln aus und verlege die Kraft in die Beine. Dann werden die Beine fest wie ein Stamm und der Koshi wird sich von selbst mit Kraft füllen. Dann die

Beine entkräften und die Kraft in den Koshi zurücknehmen. Wenn dann alle Kräfte im Koshi versammelt sind, setzt man die Füße durch die Kraft des Koshi auf den Boden.

Den Koshi mit Kraft erfüllen, das geht naturgemäß mit dem Ausatmen zusammen. Beim Einatmen muß man die Kraft aus dem Bauch herausnehmen, dabei gleichzeitig aber die Verfassung des Koshi bewahren. Dann dringt die eingeatmete Luft gleichsam von selbst ein und erfüllt den Oberbauch, und am Ende des Einatmens wird der untere Hara von selbst kraftvoll, und man kann ganz natürlich und glatt wieder zum Ausatem übergehen. Es muß ein ganz glatter Übergang zwischen Aus- und Einatmen sowohl wie von Ein- und Ausatmen sein. Man muß auch nicht beim Übergang mit der Atmung aufhören.

Wenn alle Muskeln des Körpers ihr rechtes Gleichgewicht gewinnen, dann wird die Magengegend beim Ausatmen konkav. Der Unterleib dagegen tritt etwas vor. Das bedeutet nicht, ihn in besonderem Maße herausdrücken. Der Rauminhalt des unteren Körpers ändert sich von außen gesehen wenig, aber er füllt sich fest aus. Also der Unterkörper betätigt die Wendung zwischen Leere und Fülle, obwohl er sich rauminhaltlich nur wenig verändert.

Das Einatmen wird bei dieser Übung in kurzer Zeit ausgeführt, das Ausatmen dagegen dauert lange, indem man die Kräfte des Hara allmählich stärkt. Das bedeutet aber gar nicht, daß man mit der auszuatmenden Luft spart. Man zieht das Kinn etwas an und öffnet weit und breit den hara-Boden (hara-no-soku) und atmet die Luft voll und stark aus. Diese Ausatmung muß, je mehr sie sich dem Ende nähert, gleich einer Keule immer dicker werden. Wenn man im Boden des Hara keine Kräfte hat, dann ist die Ausatmung flüchtig ächzend, aber wenn man wirklich vom Bauchboden aus atmet, dann wird sie mächtig und strömend.

Der Unterbauch und das Gesäß ergänzen sich, der eine als die Vorderseite, das andere als die Hinterseite der Basis des Rumpfes, und bilden auf diese Weise eine besondere Einheit. Die Kraft des Koshi ist eine Kraft, durch die man die Basis des Rumpfes festsetzt. Die Kraft in den Koshi hineinströmen las-

sen, bedeutet also: Das Gesäß *schwer* halten oder den Unterbauch festmachen. Wenn das Gesäß nach hinten gedrückt und der Unterbauch nach vorne gespannt wird, so setzt sich die Basis des Rumpfes wie ein Fels fest. Das Hüftbein steht dann zwischen Gesäß und Unterbauch aufrecht und bildet einen senkrechten Stamm des Leibes (taiku).

Die Kraft in den Tanden einströmen lassen bedeutet nicht, die Schwere des Oberkörpers über bzw. auf den Unterleib zu stülpen. Wo man die Kraft in den Koshi einströmen läßt, gewinnt der den Oberkörper tragende Unterleib vielmehr gleichsam nominativen Charakter. Den Quell der Kraft des Koshi im Oberleib zu suchen, wäre also ein Fehler. Würde man die Kraft aktiv in den Tanden hineindrücken in einer Weise, die einem Andrücken, Draufstülpen gleichkäme, so würde der Körper krumm und verfehlte die naturgemäße Form. Hier bliebe dann der Oberkörper immer noch der *Herr* des Leibes. Die Kraft, von der der Koshi gefüllt wird, muß eigentlich eine Kraft sein, die so tut, als sei der Oberkörper gar nicht da. Man versammelt also die Kräfte des ganzen Körpers in der Basis des Rumpfes, als ob der senkrechte Leib aus der Erdmitte emporwüchse. Der Koshi trägt den Oberleib mit einer von unten nach oben heraufstrebenden Kraft. Wenn die Kraft im Tanden liegt, wird auch der After eingezogen.

»Koshiore«, »koshikudake«, »koshinuke« kommen von einer unkontrollierten Betätigung der Körperhaltung des Menschen. (Koshiore = einknicken; »koshikudake = zusammengebrochener Koshi.) In dieser falschen Haltung wird der Körperstamm nur scheinbar gehalten, in Wahrheit aber neigt sich dann der Körper zur Rückenlage und hält sich nur mit Mühe aufrecht. Das heißt, der Unterkörper überläßt sich der Herrschaft der Schwerkraft, während der Oberkörper sie verneint. Hier ist der »positive« Stand des Menschen, der die Herrschaft der Schwerkraft verneint, nicht mehr zu erkennen. Die Tat des »Sich-Aufrichtens«, die einen autonomen Charakter bekundet, hat einer Passivität Raum gegeben. Diese Haltung, die den autonomen Charakter des Menschen verlagert, ist häßlich. Da das *leib*körperliche Menschenwesen zugleich Gottwesen ist, so muß seine Körpergestalt eine erhabene sein. Den Koshi aufrechterhalten ist wahrlich der dafür wichtigste Ausdruck des Leibes.

Da bei einer verstellten Haltung der Oberkörper dem zusammenbrechenden Unterkörper gleichsam aufsitzen muß, verkrampft sich dann ganz von selbst die Kraft in der Brust, an den Schultern, im Nacken oder im Gesicht, bzw. im Kopf, und es ist nur ein Notbehelf, diese Verkrampftheit durch Amma (Kneten) und Massage zu lösen. Um die Quelle dieser Verkrampfung völlig zu stopfen, muß man die Wirbelsäule zurechtrücken und eine richtige Haltung einnehmen.

Diese richtige Haltung, die die dem Körper zugedachte Senkrechte zuläßt, ist der einzige Weg zur Stufe einer Gestalt, die die Einheit des Seins jenseits aller dualistischen Trennung ausdrückt. Da man aber dabei all die Ichbefangenheit lassen muß, die die Kraft sich an einzelnen Stellen verkrampfen läßt, so entsteht hier die Situation einer Ichlosigkeit. Aber nahe dem Abgrund schießt das Leben wieder ein.

Bei zusammengebrochenem Koshi wird der Subjektcharakter des Menschen nicht zur Genüge bewährt, das heißt, der Körper ist noch nicht in vollem Sinne Lebenskörper (Seimeitai). Also tritt der Ding-Modus des Körpers in den Vordergrund und gibt den Eindruck, als ob das Leben einem dinghaften Fremdkörper die Ehre gäbe. Deshalb fühlt man seine eigene Schwere (als herabziehend und lastend). Daß man körperlich träge oder müde ist, kommt von dieser krummen (entstellten) Haltung. Wenn man aber eine richtige Stellung einnimmt, so ist der ganze Körper ein Lebenskörper, der über die Dinghaftigkeit erhaben ist, ist selbst ein Subjekt, das über das Objekt erhaben ist, und empfindet also keine Schwere. Ja der Leibkörper (shintai) ist eigentlich *leicht*, nicht schwer.

Die Wirbelsäule dient durch die Krümmung nach vorn oder hinten dem Fleischkörper als dem Organismus, im ganzen ist sie aber gerade und unterstützt den schwachen Menschenkörper im physikalischen Sinn. Wenn man aber die Wirbelsäule unten einknickt und eine Haltung einnimmt, als ob man eine Qualle auf den Sand gequetscht hätte, bedeutet das, einen organischen Fleischkörper in ein anorganisches Ding zu verwandeln. Einem Ding bleibt nichts übrig, als einfach unter der Wirkung der Schwerkraft zusammenzusinken. Die Verkrümmung der Haltung ist die Verneinung des organischen Charakters des Fleisch-

körpers. Die Verneinung des organischen Charakters ist die Verneinung des Lebens. Eine verkrümmte Haltung ist also eine Stellung zum Tode. Wohin sie gerät, ist ein bloßes Ding, also nichts anderes als Aas.

Eine Haltung, bei der der Unterkörper schwer, der Oberkörper leicht ist, entwickelt notwendig einen Körperbau mit einem starken Koshi und vorgewölbtem Unterbauch. Wenn man eine richtige Haltung einnimmt, so fällt der Schwerpunkt des ganzen Körpers in die Mitte des Sitzbeines, und der Koshi wird felsenfest, und es bleibt uns nichts anderes übrig, als die Kraft wie von Natur in den Unterleib zu legen. Die in den Unterleib gelegte Kraft spannt die Bauchmuskeln in angenehmer Weise an und läßt einen die Kraftfülle des ganzen Körpers empfinden. Die Anspannung des Unterbauches ist beim Ausatmen am stärksten, so stark, daß eine Faust zurückprallt, wenn man sie dagegendrückt. Hakuin Zenshi hat einen solchen Unterbauch in seinem Buch Yasenkawa verglichen mit einem »Ball, der noch nicht mit der Bambusstange geschlagen ist«. (Gemeint ist die potentielle Kraft, die Elastizität des Balles.) Er ist einem Gummiball ähnlich.

Die Haltung, bei der man die Brust anspannt, zieht die Muskeln herauf, macht den Unterbauch dünn, verlagert den Schwerpunkt nach oben und bringt dadurch eine Un-Stabilität. Die Brust muß absolut leer sein. Man soll mehr Wert darauf legen, die Kraft aus der Brust herauszunehmen und die Brust zu öffnen – als die Brust anzuspannen. Die Kraft des ganzen Körpers soll ausschließlich im Koshi als der Basis des Rumpfes liegen, die Muskeln des ganzen Körpers müssen also alle naturgemäß in die Koshigegend tendieren. Wenn die Koshigegend krafterfüllt ist und der Oberkörper und der Nacken leer sind, so ist die Bewegung eines jeden Gliedes, wie auch jede Kraftanspannung, an welcher Stelle auch immer, Ausdruck der Ganzheit und Einheit des Tanden und bringt keine unnatürliche Drehung (»twist«) der Muskeln mit sich. So wird jede Bewegung an besonderer Stelle zu einem wunderbaren Sein in der Leere.

Wenn man die Kraft aus der Brust herausnimmt, muß man zugleich darauf achten, die Magengrube einfallen zu lassen.

Die Magengrube ist die vertiefte Stelle unter dem Brustbein und über dem Nabel und entspricht dem Teil, der Oberbauch genannt wird im Gegensatz zum Unterbauch. Wenn man den Koshi beugt, so vertieft sich diese Stelle. Man kann aber die Kraft des ganzen Körpers erst dann in den Tanden versammeln, wenn diese sich auch dann vertieft, wenn man den Koshi aufrechterhält und mit dem Ausatmen den Unterbauch anspannt. Beim Einatmen atmet man mit leerer Brust ein. Daher füllt die Luft den Oberbauch und läßt naturgemäß die Gegend über dem Nabel schwellen. Beim Ausatmen werden die Muskelkräfte in dem Unterbauch konzentriert. Dann vertieft sich der Oberbauch natürlicherweise so, als ob er in ein Vacuum hineingezogen würde.

Wenn man die Basis des Rumpfes als Sitz der Kraft betrachtet, so wird bei der richtigen Haltung, da die Gegend unter dem Nabel leer ist, der Nabel ein wenig nach oben gekehrt sein und den sogenannten »seiten« (gegen Himmel gekehrten Nabel) bilden. Es ist ein Zeichen der Ungesundheit, daß bei den Menschen, die an Magenerweiterung leiden, der Nabel nach unten gekehrt ist.

Wenn der Koshi die wichtigste Stelle ist, um eine richtige Haltung zu erzielen, so kann man sagen, daß die zweitwichtigste der Nacken ist. Vom ganzen Körper sind der Koshi und der Nacken am labilsten. Man muß also, um die rechte Haltung zu erzielen, diese zwei Stellen in Ordnung halten. Der Kopf, der mit dem Körperstamm verbunden ist, geht erst durch einen dünnen und leicht drehbaren Hals, der die Basis des Kopfes bildet, in den Rumpf über. Je nachdem, wie man den Kopf hält, wird der eigentliche Stamm des ganzen Körpers in Kopf und Rumpf zerteilt, so daß beide je in sich einen Schwerpunkt besitzen. Das würde aber eine dualistische Trennung bedeuten. Man muß also, um die Einheit des ganzen Körpers zu gewinnen, dafür sorgen, daß der Schwerpunkt des Kopfteiles gerade auf die Vertikallinie des Körperstammes fällt. Bei vielen Menschen fällt der Unterkiefer in lässiger Weise nach vorn. Man muß also das Kinn etwas anziehen und die Gerade, die von den Ohrlappen ausgeht, auf die Schulter fallen lassen, wie es bei der Amidabutsustatue der Fall ist. So lehrten die Meister, die hinteren Halswirbel senkrecht zu hal-

ten und auch Kraft in den Nacken zu legen, ja, zur Übung das Kinn so anzuziehen, daß es einem »hinter den Ohren wehtut«. In der richtigen Haltung sind die Kraft, die man in den Koshi legt und die Kraft, die das Kinn anziehen läßt, miteinander in engem Zusammenhang. Wenn man die Kraft des Koshi verliert, so fällt zugleich auch das Kinn zu weit nach vorn.

Die Kraft in den Nacken zu legen und das Kinn anzuziehen bedeutet nicht, daß man eine gleichstarke Kraft dorthin legen sollte wie in den Koshi, sondern daß man die Nackenmuskeln in einer dem Hineinlegen der Kraft in den Koshi entsprechenden Weise in Ordnung hält. »Wenn man *nur* darauf aus ist, das Kinn anzuziehen und nicht auf den Koshi und die Magengrube achtet, so wird die Brust unwillkürlich nach vorn springen« (Okada T.). Wenn die Brust hervortritt, so werden die Bauchmuskeln heraufgezogen und es entsteht in der ganzen Muskulatur des Körpers eine Entstellung. Die Kraft im Koshi schwindet. In dieser entstellten Körperhaltung die Kraft auf gewaltsame Weise in den Unterbauch zu legen, ist ungesund. Da der Koshi als Basis des ganzen Rumpfes der Sitz des Ganzen ist, so muß die Kraft, die in die Nackenmuskeln gelegt wird, ohne jede Schwierigkeit in die Kraft, die man in den Koshi legt, mit eingehen, anders gesagt, man muß die Kraft, die die Nackenmuskeln in Ordnung sein läßt, aus der Kraft des Koshi schöpfen.

Da in dem Zustand, wo der Nacken und der Rumpf wirklich eins sind, die Nackenmuskeln weder Verstellung noch Verkrampfung kennen, scheint der Kopf geradezu vom Rumpf weg »gesprengt«, so als schwebte er im leeren Raum. Der Kopf ist Himmel, der Rumpf ist Erde. Himmel und Erde, die eigentlich »eins« sind, sind *im Rahmen* dieses Einen in eine Zweiheit gegliedert, und so entsteht ein großer, geordneter tenchi (Kosmos). Wenn die Kraft des Nackens in die Kraft des Tandens eingeht und der Kopf in die ganze Muskulatur des Körpers einbezogen ist, so ist der Kopf immer in schwebender Leichtigkeit da, wie auch immer man den Kopf, den Notwendigkeiten der Bewegung entsprechend, drehen und beugen mag. Die vom Priester Hara Tanzan vertretene Lehre des Gegensatzes von Gehirn und Rücken (daß sie verschiedene Körper sind) verstehe man als eine Lehre, die im obenerwähn-

ten Sinne die Lossprengung des Kopfes lehrt. »Die Lehre von der Verschiedenkörperlichkeit von Gehirn und Rücken des Priesters Haratanzan«: Den Nacken lossprengen und die Kraft in den seikatanden legen, sind nur verschiedene Ausdrücke eines und desselben Erlebnisses. Okada hat, wie bekannt, Wert gelegt auf die Stabilität der Haltung und hat die Seizahaltung und die Atmung gelehrt, bei der der *tanden,* also der Schwerpunkt des ganzen Körpers und die Erdmitte miteinander übereinstimmen, und es ist im Grunde dasselbe Erlebnis wie bei Okada, das der große Priester Hara Tanzan in der Meijizeit vom Standpunkte der Lossprengung des Nackens aus behauptet. Das wichtigste an seiner Lehre ist die Theorie der Gleichquelligkeit von Irrtum (im moralischen Sinn) und Krankheit. Dies bedeutet, daß Irrtum und Krankheit gleichen Ursprungs sind, daß also letzten Endes Kranksein im Irrtumsein bedeutet. Das ist wahrlich eine willkommene Lehre für die Seizaleute. Während für Okada der Seikatanden der Sitz der menschlichen Seele war, betont Tanzan das Gehirn als Sitz des wahren Herzens (Sinnes) und der Buddha-Natur. In seinem Todesaugenblick war er ruhig und gelassen und schrieb selber an manche Freunde eine Karte, worauf steht: Ich teile Ihnen hiermit mit, daß ich sogleich das Zeitliche segnen werde. Und dann nahm er Abschied von diesem Leben. Als er einschlief, untersuchte der Arzt, seinem Wunsche entsprechend, genau den Körper und konnte wirklich keine Krankheit als Todesursache feststellen. Es war, als ob eine gereifte Frucht gerade zu ihrer Zeit auf die Erde gefallen wäre. Hier zeigt sich genau das Ideal des *Ojo,* ein ruhiger, vollendeter Tod eines zu seinem Ende gekommenen Lebens eines Seizamannes. An irgendeiner Krankheit zu sterben zeigt die Mangelhaftigkeit der Seizaübung.

Okada weist auf den Unterbauch und Tanzan auf das Gehirn. Aber es handelt sich gar nicht um den Unterbauch, noch um das Gehirn als »Teile« des Körpers. Wenn der ganze Körper eine wahre Einheit bildet, so ist der Tanden als Sitz des Schwergewichts zu beachten. Aber auch der Kopf, der »am Himmel hängt«, ist wahrlich zu verehren. Der Kopf ist der Himmel, der Hara ist die Erde. Tanzan lehrt die Leere des Himmels, Okada die Fülle der Erde. Der Himmel tut sich aber nur dann auf, wenn die Erde fest wird. Solange der Nacken,

mit der Absicht, den Himmel aufzutun, bewußt gereckt und also abgeschnitten wird, ist der Raum des Himmels noch nicht wirklich leer (karapo). Wenn der ganze Leib-Körper in der Erde wurzelt in dem einen Punkt des Tanden, so wird der Kopf von selbst leer und ist in der rechten Weise vom Rumpf getrennt. In diesem Sinn wird das Erlebnis der Verschiedenkörperlichkeit von Gehirn und Rücken bei Tanzan von den Seizaleuten in rechter Weise bestätigt.

Die richtige Haltung kann man vergleichen mit dem Bild des heiligen Fuji, vor dem in etwa 80 % der Höhe eine Wolkenbank liegt, aus der der Gipfel wieder hervorragt. Die Wolken sind die Nackenmuskeln. Nacken und Rumpf sind als Gegenstände der fremdbewußten Beobachtung in einer senkrechten Linie verknüpft; von einer inneren Schau her gesehen aber schwebt der Teil vom Nacken aufwärts leicht in der Luft, so daß der Kopf und der Rumpf von einander klar getrennt sind. Wenn man ein Attribut zu diesem Zustand unserer heiligen Schrift (Kojiki) entnimmt, so könnte man von der richtigen Haltung sagen: »Zur Basis ein Fels, darauf majestätisch sich erhebend massive Säulen des Palastes, im Dachgebälk ragen die Kreuzbalken«. Wenn der Körper oben bis zur Himmelsmitte ragt, nach unten bis zur Erdmitte dringt und der Weg des Atems bis an den Rand des Himmels und der Erde reicht, so wird der Mensch mit seinem leibhaftigen Körper (mit seinem raumzeitlichen Leibe, daseienden Körper) zu einem Gotteskörper.

Am Körperstamm sind die Schultern der beweglichste Teil. Von ihnen auch wird das Ganze am leichtesten verstellt. Es müssen also für die Übung der rechten Haltung die Schultern als eine der wichtigsten Stellen des Körpers angesehen werden. Für die rechte Haltung kommt es darauf an, die Schultern fallen zu lassen. Da der Kopf der Himmel, der Rumpf die Erde ist, so verwirklicht man die wahre Gestalt des Leibkörpers erst da, wo man die Schultern senkt und sich in die Mitte läßt und auf diese Weise die wahre Leere des Himmels und die Fülle der Erde betätigt. Den Nacken einziehen und die Schultern hochziehen, heißt den Kopf und den Rumpf zu einem Klumpen, zu einem dinglichen Körper machen – also in eine niedrigere Dimension des Seins verfallen. Das *muß* in etwas Totem mün-

den (ein Dingkörper ist etwas Totes). Bei den meisten der schwachen Menschen kann man hochgestellte Schultern beobachten. Vor allem auch bei Lungenkranken. Auch wenn einem bang ist, zieht man unwillkürlich die Schultern hoch. Wer gegenüber einer Überraschung die Schultern *nicht* hochzieht, sondern Kraft im Unterbauch versammelt, muß sich auf irgend eine Weise geübt haben.

Der Kernpunkt des Fallenlassens der Schultern liegt darin: Man läßt sie sacht nieder, als fiele einem von den Schultern eine Sutane herab. Aber wenn man das Bewußtsein in die Schultern legt, »um« sie niederzulassen, so werden sie eher verspannt als gelöst! Immer wird der Körper dort, wo das Bewußtsein willensmäßig hingelegt wird, verkrampft. So bleibt uns nichts anderes übrig, als das Bewußtsein in den Tanden zu legen. Dort kann die ganze Aufmerksamkeit zentriert sein, ohne daß es etwas schadet. So ist es besser, beim Senken der Schultern das Gefühl zu haben, man ließe die beiden Arme herabsinken, als die Schultern niederlassen zu wollen. Wenn man gar keine Kraft in die Arme legt und ein Gefühl hat, als trennten sich die Arme von den Schultern, so werden zugleich die Schultermuskeln ruhiger. Die Muskeln des ganzen Körpers können umso »ruhiger« werden, als die Schultern ruhig werden. Und wenn auch die Beine ruhig nach unten gehen und die Schultern ruhig sind, so ist damit auch zugleich die Kinnspitze von selbst angezogen. Man kann daher sagen, daß der Kernpunkt der richtigen Haltung im rechten Fallenlassen der beiden Arme liegt.

Wenn man die Arme von den Schultern loslöst und sie lang herunterfallen läßt, so laufen sie nach der Erdmitte zu. Man muß also das Gefühl haben, als ob man die Arme von deren Wurzeln ab bis in die Handspitze in die Erdmitte fallen ließe. Andererseits, da der Tanden die Stelle ist, wo die Erdmitte in unserem Körper dynamisch sich auswirkt, sollte man, wie auch immer die Arme da sind, je nach der Bewegungsnotwendigkeit, immer das Gefühl haben, als seien sie in den Tanden gesunken. Wenn man das Gefühl hat, daß die Arme mit der Erdmitte und mit dem Tanden eins sind, so gewinnen die Muskeln des ganzen Körpers ein richtiges Gleichgewicht, und ist das Kinn angezogen, der hintere Teil des Kopfes gegen die Decke stür-

mend, der Nacken senkrecht, der Koshi krafterfüllt, der obere Körper leicht gehoben, dann ist alles wahrlich in Ordnung.

Die beiden Schultern müssen gleich hoch sein und von oben her gesehen eine gerade Linie bilden. Bei den meisten Menschen fliehen aber die Wurzeln der Arme an den Schultern nach hinten. Dann muß man die Schultern nicht nur herunterlassen, sondern sie beim Fallenlassen auch ein wenig nach vorn hereinwinkeln. Diese Schulterhaltung liegt vor, wenn ein Nohtänzer sich zum Tanze stellt mit den natürlich hängenden Armen, den Fächer in der Rechten. Auch die Schultern eines Bogenmeisters, wenn er mit dem Bogen schießt, bilden eine gerade Linie. Wenn man beim Bogenschießen die Arme nicht nach vorn einwölbend fallen und die Schultern sinken läßt, so schwebt die Wurzel des linken Armes empor, und man kann den Schiebarm nicht stark genug machen.

Das Erlebnis eines Bildhauers liegt, wie man sagt, darin, ein schon vorhandenes Bild aus dem Holz herauszumeißeln. Ebenso heißt, die richtige Haltung betätigen, die dem Menschen von vornherein eigene rechte Haltung herausholen, indem man die Wolken der Irrtümer wegwischt. Man soll sich also nicht von der besorgten Bemühung gefangen nehmen lassen, den Unterbauch vorzuwölben, die Schultern fallen zu lassen usw. usw. Vielmehr muß man seinen Sinn unmittelbar auf die Einheit des ganzen Körpers setzen, dieses Einheitsgefühl von allen Schlakken reinigen, alle die das »Eins« verneinenden Kräfte auslöschen und auf *diese* Weise den Tanden als »Sitz« der Einheit verwirklichen. Dabei sind aber die zwei Sorgen: den Koshi aufrecht zu halten, zweitens die Arme fallen zu lassen, insofern verschieden von den anderen Sorgen, als sie unseren Sinn nicht aufsplittern, sondern gute Mittel und Wege sind, die Einheit des Körpers zu gewinnen.

Bei einer aufrechten Stehhaltung fällt das Schwergewicht des Körpers auf die senkrechte Linie, die vom Scheitel lotrecht durch die Mitte des Kopfes und des Rumpfes hindurch zwischen den Beinen herauskommt. Wenn man dabei die beiden Beine in gemäßigtem Winkel öffnet, so wird der Sitz des Schwergewichts breiter, der Grad der Stabilität vermehrt.

Die Haltung des zusammengebrochenen Koshis, wobei das Schwergewicht auf den Fersenteil fällt, ist eine Haltung, bei der man leicht rücklings hinfallen kann.

Wenn man mit Leichtigkeit geht, den Körperstamm senkrecht, den Koshi gesetzt, die Muskeln der Beine natürlich gestreckt, so kennt der Körper keine Schwankung, ob nach oben oder unten, links oder rechts. Dann geht man parallel der Erdoberfläche wie auf einem Wasserspiegel. So ist der Gang eines Noh-Spielers. Die Noh-Spieler lernen mit einem Wasserbecken auf dem Kopf zu gehen. Das ist der richtige Gang.

Das rechte Sitzen offenbart die wahre Gestalt des Menschen. »Richtig sitzen und an die wahre Gestalt denken« wird im Fugen-Sutra als das Urbild der körperlichen »Übung« (Tat) des Menschen bezeichnet. Dieses »an die wahre Gestalt denken« darf nicht in der Stufe des Wissens verbleiben, die von der Übung getrennt ist. Richtiges Sitzen ist die wahre Gestalt des Menschen selber, der Vollzug des richtigen Sitzens ist ein ursprüngliches Erlebnis des Menschen. Die körperliche Tat des richtigen Sitzens ist schlechthin richtiges Denken! Die rechte Sitzweise mit freiem Selbstbewußtsein zu üben, ist wie alles andere Gute einerseits die praktische Übung einer unter den verschiedenen möglichen »guten Taten«, andererseits selber eine Weise der Verwirklichung des absoluten Einen, das über allem relativen Einen erhaben ist. So ist also die dem Menschen mögliche Vollkommenheit der Einstellung auch allein durch rechte Sitzübung zu verwirklichen.

Den Koshi aufrecht und den Körperstamm senkrecht halten und mit dem Tanden atmen, ist der Weg, das fleischkörperliche Selbst zum leibkörperlichen Wesen zu erheben. Um in den verschiedenen Künstlerwegen und Ritterwegen den einen Weg zu erreichen, ist es unbedingt notwendig, den Tanden zu verwirklichen. Da aber auch der Gottesdienst und die kultischen Übungen im Gebiete der Religion oder die Sitten und Riten im Gebiete der Sittlichkeit mit dem Körper geübt werden, kann man auch von dieser Seite her zum Bewußtsein einer richtigen Haltung und einer richtigen Atmung gelangen. So öffnet die praktische Ausübung einer Kunst, einer Religion, einer Sittlichkeit, immer auch den Zugang zum Selbstbewußtsein des Tanden.

Das abstrakte Denken, das von der Wirklichkeit des Lebens getrennt ist, ist, so sagt Hakuin Zenshi, »im Irrtum in der Erfassung des Sinnes der Übung und hat auch keinen Begriff von der Würde der Bodhisattwa.« Da der Tanden nichts anderes als das einem Einzelleben vermittelte Erlebnis der großen Einheit ist, muß auch der Philosoph sich in körperlicher Übung das Selbstbewußtsein des Tanden erringen. Ein philosophisches Denken, das mit einem zu bloßem Gehirn entarteten abstrakten menschlichen Sein und in der Haltung einer zerquetschten Qualle geübt wird, bleibt letzten Endes im Raume der Illusion und vagen Trugbilder, wie tiefsinnig es auch aussehen möge! Nur weil die vom goldenen Mund des Shaka verkündete wunderbare Lehre aus seiner erhabenen Körpergestalt gesprochen wurde, ist ihre Wahrheit Ausdruck einer Erfahrung, die die Wirklichkeit offenbart.

KANEKO SHOSEKI

ÜBER DAS WESEN UND DEN URSPRUNG DES MENSCHEN*

Übersetzt von M. Kodachi

Vorbemerkung

Shoseki Kaneko hatte die Kraft des Heilens gewonnen, nachdem ihm im März 1910 als Frucht langjähriger Übung in der Praxis des Zen-Buddhismus die Erleuchtung zuteil geworden war. Nach langen Jahren heilvollen Wirkens seiner Wunderkraft wieder beraubt, erkannte er den Grund hierfür in einem Rest von Eigendünkel. Erneute und vertiefte Hinwendung zur inneren Übung führte ihn zu immer tieferen Erkenntnissen über das Wesen des Menschen. Das Buch »Über das Wesen und den Ursprung des Menschen« ist eine Zusammenfassung seiner Einsichten. Wir geben im folgenden einige Auszüge, die sich auf das Thema dieses Buches – den Hara – beziehen.

Auszüge aus Kaneko Shoseki

In diesem ganz entarteten Zustande des modernen Lebens schien es mir dringend notwendig, durch eingehendste Klarlegung der Grundwirklichkeit den höchsten Wertmaßstab des Denkens, des Handelns und des Glaubens für alle Menschen wieder herzustellen.

Was das Mittel betrifft, wodurch diese Grundwirklichkeit erfaßt wird, so konnte ich natürlich nicht auf der am Rande des Unterganges sich befindenden westlichen Richtung auf-

* Über das Wesen und den Ursprung des Menschen« von Shoseki Kaneko, herausgegeben von Mishima Kaibundo, Osaka, Japan, und Verlag »Wendepunkt«, Leipzig, Zürich, München, 2. Auflage 1934.

bauen; ich war der Überzeugung, es sei schlechthin nötig, daß wir in solcher grundlegenden Forschung mit einem absoluten Ausgangspunkt, d. h. bei der völligen Vernichtung aller gewöhnlichen relativen Forschungsweise anfangen. So mußte ich nun dabei die alte östliche Richtung verfolgen, die schon sehr früh die Notwendigkeit erkannt hat, der ewigen Wirklichkeit endgültig inne zu werden. Mit solcher Überzeugung, nämlich daß allein auf diesem Wege der Endzweck aller wesentlichen Forschung erreicht werde, bemühte ich mich immerfort um die religiöse Praxis* der östlichen Heiligen. Aber der Weg war mir weit und lang, das Ziel allzuentfernt von meiner damaligen Lage, als daß mein Wunsch leicht hätte erfüllt werden können. Nur mein 22 Jahre hindurch fortgeführtes Streben in der Praxis hat mir gestattet, mit fester Überzeugung zu behaupten, daß die Menschheit im Ganzen schon von lange her das Grundgesetz vergessen und sich in außerwesentliche, schlechthin objektive Lebensweise hat verleiten lassen. Ich fürchte, daß ich in der obigen Behauptung unglücklicherweise eine gegnerische Stellung gegen diejenigen einnehmen muß, welche gegenwärtig als hervorragendste Denker oder Menschenerzieher in der Welt verehrt werden. Aber das hat sich bei mir schon als recht und gewiß bestätigt und zwar in meiner Erfahrung und Einsicht bei der Behandlung von vielen solchen Leidenden, die mich um Hilfe gebeten hatten, sie von Krankheit und Kummer zu befreien. Alle Menschen tragen in Leib und Seele die Erbsünde und auch Neigung zu Sündenfall und Täuschungen aller Art in sich – gleichsam den leben- und geistzerstörenden Teufel, der durch kein anderes Mittel ausgetrieben wird, als durch die geeignete religiöse Praxis.

Wenn das Absolute überhaupt ist, so muß es auf irgendeine Weise, so wie auch jeder körperliche Gegenstand evident in die Sinne fällt, als Wirklichkeit von uns evident erlebt werden. Und dazu gibt es nur einen einzigen Weg: mit allem Objektiven aufzuräumen und den Geist vollkommen zu dem Wesen oder dem reinen Subjekt zurückkehren zu lassen. Was, ohne durch das Wesen hindurch gegangen zu sein, bloß dem objektiven Ich gegeben wird, ist nur von relativer Gewißheit.

---

* Aufrecht sitzen, mit untergeschlagenen Beinen, den Atem regulierend, und nichts denken, das Gewicht auf den Unterleib verteilend.

Das wahre Wissen um das Absolute wird nur dadurch ermöglicht, daß seine Realität nicht bloß theoretisch notwendig ist, sondern sich in unserem innersten Wesen als erlebtes Etwas leibhaft fühlbar macht. Dies Etwas ist eben das, was ich den konkret wirkenden Rhythmus der Urkraft oder das die ganze Welt beherrschende Grundgesetz Gottes nenne. Das ist es, was als der höchste Wertmaßstab aller unserer Erkenntnis gelten soll. Nur durch leibhafte Vergewisserung desselben können wir uns von allen Sünden und Täuschungen, die sowohl in unserem Körper als in unserem Geist verborgen sind, losmachen und dadurch Bewohner des himmlischen Reiches werden. Philosophen, religiöse Forscher, Künstler und Moralisten machen gemeinhin zwar mit Eifer den Versuch, zur Wahrheit zu gelangen; solange sie aber noch nicht durch eigenes Grunderlebnis jenes Etwas ergriffen haben, wird ihr Treiben nimmer aufhören, ein Herumtappen in der Dunkelheit zu sein, und nur ein Produkt von oberflächlichem Werte hervorbringen.

Das Ursprüngliche offenbart sich erst dann, wenn man schlechthin voraussetzungslos wird. Hierbei hilft kein Vermuten, kein theoretisches Nachdenken, kein ideelles Einsehen. Alle diese werden die Seele durch Nachjagen nach dem immer ferner rückenden Wesen in Verwirrung bringen und uns am letzten Ende seufzend eingestehen lassen, daß alle unsere Anstrengung sinnlos und umsonst gewesen sei, und daß wir besser täten, in bescheidener Ignoranz glückselig zu leben, als von der Last der wirklich untauglichen Vielwisserei belästigt zu werden. Es ist aber eine schicksalsmäßige Tragödie, die nicht zu Ende kommen wird, bis wir durch eingehende Exerzitien die Wurzeln allen Sündenfalls auszutilgen wissen. Meiner Einsicht nach ist das Wesen oder die Grundlage des ganzen Menschen *das Ursprüngliche*, und das gewöhnliche Ich mit seinen gesamten objektiven Funktionen der *Oberbau*.

Dem Begreifen des Gesetzes der Harmonie muß notwendigerweise die Entdeckung ihres Zentrums vorangehen. Wie jeder einzelne physische Gegenstand seinen Schwerpunkt hat, so muß auch der menschliche Körper einen solchen haben. Es ist bei uns der »Tanden«, das ist die Mitte des Leibes, wo das Ursprüngliche seinen Sitz hat. Dies ist die wichtigste

Grundtatsache, aus deren inneren Vergewisserung alle anthropologische Untersuchung hervorgehen muß.

Wenn man alle die nach außen hin gerichteten Tätigkeiten des Geistes, d. h. Vorstellen, Urteilen, Fühlen und Wollen und selbst den Atemzug, also die ganze Lebensenergie im Mittelpunkt des Körpers, nämlich im »Tanden« konzentriert ruhen läßt, so tritt aus unserem Wesen eine Wahrnehmungssphäre auf, die über alle Gegensätzlichkeit von Objektivem und Subjektivem, von Äußerem und Innerem, mithin über das gewöhnliche, schwebende Bewußtsein völlig hinausgeht. Sie ist die allerreinste, absolute Endlage des menschlichen Erlebens, worin sich die Evidenz der Grundbeziehung einstellt, daß Gott selbst als das höchste Prinzip und die Urquelle des Lebens wirklich in jedem Einzelwesen so, wie in der Natur, lebt und ursprünglich wirkt. Was als der unvermittelte Verwalter des göttlichen Grundgesetzes in jedem Menschen thront, das nenne ich das »Ur-Ich« oder das »Ursprüngliche« im Einzelwesen; denn es ist nicht nur das, woraus alle sowohl bewußte als unbewußte Tätigkeit des ganzen Menschen hervorgeht, sondern es ist ja auch das, was als Einziges im Menschen schlechthin und unmittelbar dem höchsten Wesen gehört. Nur bis zu dieser Tiefe läßt sich die menschliche Subjektivität vertiefen und weiter ganz und gar nicht.

Zu aller Tätigkeit sowohl des Körpers als auch des Geistes steht die Funktion der Atmung in innigster Beziehung – eine Beziehung, welche nicht eine bloß physiologische, sondern eine unmittelbar wesentliche ist. Denn es gibt überhaupt nur zwei Hauptvermittler zwischen dem Ursprünglichen und dem objektiven Ich: nämlich das System der 14 »Keiraku« * und den

---

Unter »Keiraku« verstehe ich die ideellen Gänge im Körper, welche Knochen, Muskulatur, Gehirn, Eingeweide, die Sinne und dergl. miteinander verbinden und diese endlich sich auf das Ursprüngliche zurückbeziehen lassen. So haben sie mit den Blutgefäßen und Nervenfasern gemeinsam, daß sie, wie diese, alle Organe verbindend, den ganzen Leib durchlaufen, meistens den Blutgefäßen entlang. Aber in Bezug auf die Funktion sind die »Keiraku« ganz verschieden von jenen: d. h. ihre Funktion ist derart, daß sie den Ideen- und Blutkreislauf beaufsichtigen, und jedes einzelne Organ in Harmonie wirken lassen. Weder nähren sie die Organe, noch werden sie vom Gehirn verwaltet. Sie sind sozusagen das Gang-Gewebe, das den geist-

Atemzug. Es ist die Tiefe und Feinheit des letzteren und die Vollkommenheit der Funktion des ersteren, worauf die Innigkeit der Beziehung zwischen jenen beiden beruht. Vermittels des tiefen ruhigen Atemlassens kann das Ursprüngliche erst seine eigentliche Funktion im Einklang mit dem Rhythmus der ewigen Kraft bewahren, während die »Keiraku« dasjenige sind, was diese Kraft vom Ursprünglichen aufnimmt und jedem einzelnen Teil des Körpers weiter übermittelt. Dies ist gerade die wesentliche Bedingung nicht nur der vollständigen Gesundheit, sondern auch der Entstehung des von aller Beschränktheit freien Vollwissens. Anfangs muß der Mensch allerdings ein vollkommenes Ursprüngliches eingepflanzt gehabt haben. Doch wegen der immer verstärkenden Tendenzen zur objektiven Lebensweise und wegen der oft totalen Verschiebung des Zentrums des Lebenswertes zu etwas Objektivem geschieht es, daß der Atem, der immer tief und fein sein soll, allmählich flacher und gröber wird, bis er den Unterleib nicht mehr erreichen kann. Hat sich einmal eine solche Neigung in unserem Körper festgesetzt, so geht dem »Ursprünglichen« die Herrschaft verloren, werden die Keiraku in einem Teil stärker, im anderen schwächer, und der ganze Mensch steht außer dem Einfluß der Urkraft. Demnach ist selbstverständlich, daß ein bloß ideelles Verfahren für die Erlösung eines ganzen Menschen wenig tun kann. Der Mensch ist wesentlich, d. h. nicht nur ideell und sittlich, sondern gerade substantiell entartet. Zur wesentlichen Erlösung gibt es nur einen einzigen Weg, nämlich die geeignete religiöse *Praxis.* Die Sache ist einfach und notwendig: Da alle Entartung des Menschen, nämlich Krankheit, Leiden, Irrtum und Dummheit, schlechthin aus der Abtrennung des Geistes vom Wesen entsteht, so braucht man nur den einen zum anderen zurückkehren lassen.

---

körpereinheitlichen Rhythmus der Urkraft, welcher vom Ursprünglichen zugeteilt wird, allen Teilen des Körpers übermittelt. So sind die Keiraku mit dem Ursprünglichen, das dieselben in sich vereinigt, das Einzige beim Menschen, das unmittelbar dem universellen Leben gehört. Fernerhin können wir sie dadurch kennzeichnen, daß sie mit dem Tode völlig verschwinden, daß nämlich im Leichname keine Spur ihres Daseins zu entdecken ist. Nur an der Schwelle der Erweckung des gewöhnlichen Ich zu der absoluten Lage der »Erleuchtung« werden sie als Fluß der ideell-leiblichen Urkraft innerlich wahrgenommen. Die gegenständliche Nachspürung von außen her vermag sie keineswegs zur Erkenntnis zu bringen.

Setze die Praxis täglich fort, löse alle deine objektiven Festigkeiten auf, ja löse selbst dein jetziges Ich gänzlich auf! Wenn man nun durch die andauernde ernste Praxis völlig voraussetzungslos, d. h. wesentlich geläutert wird, findet man sich nach und nach imstande, die Ausatmung ziemlich lange niederzuhalten und den im Unterleib versenkten Atem tief und still dort zu halten. Dementsprechend löst sich die oberflächliche Anstrengung allmählich auf, wird uns die innere Wahrnehmung heller und kräftiger und wird im »Tanden« eine noch unerfahrene Kraftquelle (das Ursprüngliche) empfunden.

Außer der bewußten Wechselwirkung der Menschen durch Sprache und Handlung gibt es noch eine ganz andere Art wechselseitiger Beeinflussung. Sie ist diejenige vermittels des Rhythmus' der Urkraft, der durch alle Menschen und die ganze Natur hindurch geht. Dadurch ist jedes einzelne Ding mit allen anderen im Grunde und wesentlich verbunden. Ist aber einer, der sich mehr außerhalb der Wirkung der Urkraft findet, neben einem anderen, der sich mehr dem Grundgesetz gemäß verhält, so wird gewiß der Rhythmus der Urkraft von diesem auf jenen übertragen. Der eine übt, ohne es zu wissen, auf den anderen einen guten Einfluß aus.

Die Beziehung des künstlerischen Schaffens zum »Tanden«, dem Sitz des Ursprünglichen, ist unmittelbar und wesentlich. Weder die Hand noch der Kopf sollen das Bild zeichnen. Es ist eine notwendige Bedingung für den Ausdruck des Wesenswerten in aller Kunst, daß man vorher seinen Kopf leer und frei macht und also seine volle Energie auf den »Tanden« konzentriert. Dann wird der Pinsel im Einklang mit dem Rhythmus der Urkraft sich von selbst bewegen. Wenn beim Zeichnen der Linien dagegen die Kraft in die Hand gelegt und der Kopf angestrengt wird, wird der Ausdruck, von der Quelle der inneren Synthesis abgeschnitten, hart und fixiert.

Die Synthesis als die Subjekt-Objekteinheit darf nicht »erzeugt« werden, sondern sie liegt der Wirklichkeit zugrunde. Und sie wird allein durch unser Vollwissen ans Licht gebracht. Das Vollwissen muß ein Ganzes, d. h. ein Allmenschliches sein, welches bei uns weder im Kopf noch im Herzen, vielmehr unter

diesem in der Mitte der ganzen Person seine Stelle hat. Was dem Kopf oder dem Herzen gehört, ist schon peripherisch und insofern bleibt es vom Wesen entfernt.

Das Ursprüngliche, wenn es auch als Wesen des Menschen in uns wohnt, gehört keineswegs uns, d. h. es ist ein vom höchsten Wesen entlehntes Universelles. Also hängen durch das Ursprüngliche unser Geist und Körper und das Leben selbst vom Absoluten ab: Wir verdanken unsere ganze Existenz nie uns selbst, sondern schlechthin dem Absoluten. Wir selbst sind Nichts; als Nichts gehören wir ihm.

Wenn das Ursprüngliche (in uns immer) noch reiner wirkt, und wenn es endlich zur höchsten Höhe seiner Tätigkeit gelangt, so bricht aus dem dichten schweren Nebel des gewöhnlichen Bewußtseins die vom ewigen Wesen am klarsten durchleuchtete Erlebnislage hervor, die wir als die absolute Endlage des menschlichen Erlebnisses bezeichnet haben. Hierbei ist keine feste Gestalt spürbar, weder der Dinge noch des Ichs, weder des Inneren noch des Äußeren; der Atemzug ist aufgehoben, die körperliche Kruste völlig verschwunden. Hier ist nicht ein Körper, nicht ein Geist, noch der Mensch noch die Welt vorhanden; es zeigt sich vielmehr darin evident, daß das Ich mit der Welt unmittelbar eins ist. Was in dieser Lage allein herrscht, ist die universelle Urkraft des Lebens, welche ganz gleichmäßig, wie das durch ein Eisenrohr schnell fortfließende Wasser, von Ewigkeit zu Ewigkeit im Unterleibe wirbelnd strömt.

Die lebendige Erkenntnis der absoluten Abhängigkeit unser selbst vom höchsten Wesen ist die vollkommene Gestalt des endgültigen Selbstbewußtseins. Am Anfang hat der Mensch sein Paradies durch Selbstbewußtsein verloren, er kann es jetzt auch nur dadurch wirklich wiedererlangen.

HAKUIN ZENSHI

YA-SEN-KAN-NA

Vorwort
von Kitô (dem Hungernden und Frierenden)
von Kyûbôan (vom Asyl Armut) einem Schüler von
Meister Hakuin

Übersetzt von Tojowo Ohgushi und Fumio Hashimoto

Im Frühling 1757 schrieb an uns ein Buchhändler aus Kyoto, der Inhaber des Verlags Shôgetsudô (Kiefer-Mond), einen Brief mit folgendem Anliegen: Er habe gehört, bei unserem Meister lägen allerhand alte Manuskripte herum, darunter auch ein Entwurf von »Yasenkanna« (mancherlei Geschichten, erzählt im nächtlichen Kahn). In diesem sei, so habe er gehört, ein Geheimnis niedergeschrieben, das Geheimnis, wie man die Seele speisen und den Geist üben, den Blutkreislauf fördern und die Kräfte spannkräftig erhalten, und sich so ein langes Leben sichern könne. Kurz, es ginge um das Geheimnis der Göttlichen und Heiligen, das »Rentan« heiße. Es gäbe nun neugierige Leute, die so sehr wünschten, in dieses Buch Einsicht nehmen zu dürfen. Und dieser Wunsch sei ebenso stark, wie in trockenen Zeiten die Sehnsucht nach Regen. Einige Mönche hätten diesen Entwurf zu Yasenkanna bereits heimlich abgeschrieben, aber alles für sich behalten und auch niemals anderen Leuten zeigen wollen. Das hieße: Einen Schatz unbenutzt aufbewahren. Darum möchte er den kostbaren Entwurf veröffentlichen, damit die Sehnsucht der Leute erfüllt werde. Er höre ja, der Meister sei immer bereit, der Welt nützlich zu sein.

Die Schüler gingen zum Meister Hakuin, um ihm den Brief zu überreichen. Der Alte lächelte nur dazu. Die Schüler kramten dann in einer Kiste voll alter Manuskripte, die zum größeren Teil schon wurmstichig waren. Aus ihnen legten die Schüler das Manuskript zu »Yasenkanna« zusammen und schrieben es ab, bis es etwa 50 Blatt dick wurde. Ehe man es nach Kyoto abschickte, mußte ich, da ich älter als die anderen Schüler war, ein Vorwort dazu verfassen.

Etwa vierzig Jahre schon wohnt unser Meister Hakuin in

diesem Tempel Shôinji, und immer mehr Mönche besuchen ihn, lassen sich seine Schimpfworte und Stockschläge in Dankbarkeit gefallen, bleiben zehn, ja sogar bis zu zwanzig Jahren und scheuen sich nicht, hier zu sterben. Das sind alles ausgezeichnete buddhistische Mönche, Elite aus allen Gegenden. Sie wohnen um unseren Tempel herum in alten Häusern, baufälligen Hütten, abgebrochenen Schreinen und leben ein kümmerliches Leben, derart, daß sie tags hungern, nachts frieren, nichts als Gemüseblätter und Hafer essen, vom Meister Hakuin immer nur Warnrufe und Schimpfworte zu hören, Faust- und Stockschläge zu fühlen bekommen. Wer das ansieht, muß vor Schrecken seine Stirn runzeln; wer das anhört, muß vor Erbarmen einen kalten Schweiß schwitzen. Schöne Jünglinge werden bald mager und blaß. Wer könnte es auch nur eine halbe Stunde hier aushalten, es sei denn, er hätte genügend Eifer und Mut zur Zen-Übung. Wer aber um der Übung willen das Maß überschreitet, wird lungenkrank, leidet an Unterernährung, bekommt allerlei schwere, wo nicht unheilbare Krankheiten. Eines Tages nun packte den Meister das Erbarmen, und nach mehrtägiger Überlegung rückte er endlich das Geheimnis der inneren Schau heraus und sprach:

»Das Geheimnis lautet: Zum Heilen gibt es Akupunktur, Mokusa, Medizin. Aber mit diesen dreien könnten die schweren Krankheiten doch nicht leicht geheilt werden. Und da eben springt dies Geheimnis ein. Wer es probieren will, soll zuerst mit allem Denken und allen Kôans aufhören. Also: Zuerst einmal ganz richtig ausschlafen. Bevor man aber einschläft, bevor man die Augen zumacht: Beide Beine ganz lang und gleichmäßig ausstrecken und die geistige Kraft des ganzen Körpers unter dem Nabel (im Kikai-Tanden) und in Lenden und Beinen und der Fußmitte sammeln und »voll« werden lassen! Und nun sich dabei dieser wundersamen Schau hingeben:

Mein Kikai-Tanden, meine Lenden und Beine und Fußmitten – sie sind das eigentliche Gesicht meines Ichs. Hat dieses Gesicht ein Nasenloch?

Mein Kikai-Tanden, meine Lenden, meine Beine und meine Fußmitten, sie sind das reine Land meines Sinns (meiner Seele), Heimat – und was für Nachrichten kommen aus dieser Heimat?

Mein Kikai-Tanden, meine Lenden, meine Beine und Fuß-

mitten, sie sind das reine Land meines Sinns (meiner Seele), und was für Pracht und Herrlichkeit hat dieses Reine Land?

Mein Kikai-Tanden, meine Lenden, meine Beine und Fußmitten, sie sind mein eigener Amida-Buddha, den ich mir für mich selbst vorstelle. Und was für Lehren predigt dieser Buddha?

Man wiederhole diese Fragen und schaue immer weiter daraufhin und befrage sich immerzu weiter selbst. Und dann – wenn das Ergebnis dieser fortgesetzten Schau sich ansammelt, dann werden sich, wie unbewußt, alle Geisteskräfte voll im Kikai-Tanden, in den Lenden und Beinen und Fußmitten sammeln, bis daß die Partie unter dem Nabel, Hara, gerade so voll angespannt ist, wie ein Lederball, der noch nicht weich geschlagen ist. Wenn ihr in dieser Weise die Schau pflegt und es 5 Tage, eine Woche bis 21 Tage wiederholt, dann werden die bisherige Betrübnis, Müdigkeit und Krankheit restlos geheilt – und wenn sie nicht geheilt werden, dann schneidet den Kopf dieses alten Priesters ab und nehmt ihn fort!«

Die Schüler, die dieses anhörten, freuten sich unendlich, verneigten sich und übten, genau wie der Meister es ihnen anbefohlen hatte. Und alle erzielten damit unglaubliche Resultate. Ob das schnell oder langsamer ging, das hing von der rechten Übung ab. Aber fast alle wurden vollständig geheilt. Und jeder war des Lobes über das Ergebnis dieser Übung der »inneren Schau« voll. Dann aber fügte der Meister hinzu: »Seid nicht zufrieden mit der Heilung der Krankheit, sondern geht ein Stück weiter! Wenn die Krankheit heilt, übt weiter! Und wenn Ihr Satori erlangt – übt weiter! Ich alter Priester sage euch: Als ich noch am Anfang meines Daseins als Zenschüler stand, bekam ich selbst eine schwere Krankheit und hatte Sorgen und Leiden, zehnmal mehr als Ihr. Und so war ich ganz und gar an den Rand der Verzweiflung gekommen. Und dachte bei mir: Ich möchte lieber sterben! Lieber diesen schmutzigen Ledersack wegwerfen, als lebendig diese Sorgen und Leiden tragen müssen. Und dann habe ich mich durch dieses Geheimnis der inneren Schau völlig geheilt, wie das auch bei Euch der Fall sein wird.«

Der Meister aller Meister, Hakuyûshi, Lehrer des Meisters Hakuin, hat einmal gesagt, dies ist die göttliche Technik der Heiligen, eine ewige Jugend und ein hohes Alter zu erreichen. Schon Menschen von mittlerem und niederem Range, wenn sie

sie beherrschen, könnten dreihundert Jahre, Menschen von hohem Rang sogar unabsehbar lang leben. Ich selbst habe mich damals gefreut, von dieser Technik zu hören und habe sie drei Jahre lang geübt. Dadurch nahmen Geist und Körper, meine Gesundheit und meine seelische Stärke außerordentlich zu.

Hakuin weiter: »Insgeheim dachte ich mir: Angenommen, ich hätte diese Übung mit Erfolg gemacht und könnte nun 800 Jahre leben, wie Hôso, wäre ich dann schon mehr als eine wesenlose Leiche? Mehr wie ein alter Dachs, der ewig in seinem alten Nest schläft, ohne alle Bedeutung? Ich würde auch dann früher oder später in Verderben und Tod geraten müssen. Also täte ich besser, die vier großen Gelübde in mir aufkommen zu lassen, mir die Würde eines Bodhisattva anzueignen, immer und immer wieder große Dharmatataten auszuüben und an mir selbst einen demantenen Großen Wahrheitskörper zu vervollkommnen, der so wenig stirbt, wie er je geboren wurde.

Das ist die Gesinnung, in der ich beides, Innenschau und Zazen übe, indem ich bis jetzt bald fürs Brot gearbeitet, bald um den Weg gekämpft habe, 30 Jahre lang. Und jedes Jahr habe ich einen oder einige wenige Schüler hinzugewonnen, und nun sind es über 200. Und den Mönchen, die durch das Üben, das zuviele Üben krank wurden, habe ich die Übung der inneren Schau beigebracht und sie dadurch schnell geheilt, damit sie immer wieder Satori erlangen und sich immer weiter auf dem Weg des Satori üben konnten.

Dieses Jahr nun bin ich über 70 Jahre alt geworden, aber ich habe keinen Schatten von Krankheit. Die Zähne sind fest und gut, Augen und Ohren werden immer besser. Umnebelung ist vergessen. Ich halte zweimal monatlich regelmäßige Predigten, werde aber nie müde. Außerdem habe ich auf Wunsch vor 300 bis 500 Leuten gepredigt und bisweilen 50 bis 70 Tage hindurch vor versammelten Mönchen über Sutras und Worte der Patriarchen geredet, und dies bis jetzt etwa 50, 60 mal, ohne einen einzigen Tag fehlen zu müssen, und doch sind die Kräfte des Leibes und des Geistes jetzt weit überragender denn als ich 20 oder 30 Jahre alt war. Und ich glaube, dies alles kommt vom Erlebnis der inneren Schau.«

Die im Tempel wohnenden Schüler haben dies gehört. Sie weinten vor Beglückung. Sie verneigten sich vor dem Meister und sprachen: »Bitte schreibe doch den Grundriß der Lehre von der inneren Schau nieder. Bitte, bitte rette doch die nun

kommenden Schüler des Zen durch diese Niederschrift.« Der Meister hat dem zugestimmt, und das Manuskript war bald fertig.

Was ist nun also in diesem Entwurf gelehrt?

Um das Leben zu ernähren und lange zu leben, muß man die rechte Gestalt üben. Um diese zu üben, muß man den Geist im Kikai-Tanden sammeln. Nur wenn der Geist dort sitzt, wird die Kraft gesammelt. Und wenn sie da gesammelt ist, dann kann die Seele vervollkommnet werden. Und wenn die Seele vervollkommnet ist, dann wird die Gestalt fest. Und wenn die Gestalt fest ist, dann wird der Geist vervollkommnet. Und wenn der Geist vollkommen ist, dann wird das Leben lang. Und dieses ist das Geheimnis der Heiligen, das wahre Tan (Tanden) zu gewinnen. Und Ihr sollt wissen, daß das wahre Tan nichts Äußeres ist (nicht die endlichen Dinge). Ihr sollt tausendmal Euer Herzfeuer (Atem) herunterbringen, nach unten hin, um damit das Kikai-Tanden zu füllen. Wenn Ihr dieses immer weiter übt, dann wird die Zen-Krankheit geheilt und die Müdigkeit behoben. Aber nicht nur dies, sondern auch die Zenkraft selbst wird dadurch erhöht, und diejenigen, die vor Jahren noch Zweifel gehabt hätten, werden in die Hände klatschen, denn sie werden Großartiges und große Freude erfahren. Warum?

Wenn der Mond hoch steht,
Verschwinden die Schatten der Burg

Am 25. Januar 1757

Verfasser: Hausherr vom Asyl Armut
der Hungernde und Frierende
im Weihrauch sitzend
verbeugt sich

HAKUIN ZENSHI

YA-SEN-KAN-NA

Mancherlei Geschichten, erzählt im nächtlichen Kahn

Am Anfang meines buddhistischen Weges habe ich den Eid geschworen, unerschütterlich den Glauben und den Weg zu suchen. Nach zwei, drei Jahren strengster Übung geschah ganz plötzlich in der Nacht der Durchbruch. Bisherige Zweifel schmolzen völlig, und die Wurzel der Karman, von ewigem Leben und Tod, schwand spurlos.

Im Stillen sagte ich mir: So ist der Weg vom Menschen nicht gar so weit weg! Und doch haben sich meine Vorgänger 20, 30 Jahre darum gequält. Welch ein Schwindel ist doch die ganze Mär! Ich tanzte vor Freude, monatelang. Aber als ich dann so auf mein tägliches Leben hinschaute, wurde mir klar: Die Bewegung und die Stille waren bei mir nicht in Harmonie miteinander. Im Tun sowie im Lassen war ich nicht frei. Ich dachte bei mir: »Mach dich noch einmal auf. Faß dir erneut ein Herz und geh noch einmal mit dem Einsatz deines Lebens an die Übung!« Ich biß nun die Zähne aufeinander, riß die Augen auf und entschloß mich, auf den Schlaf zu verzichten und zu fasten.

Ehe ein Monat vergangen war, stieg mir das Blut aus dem Herzen in den Kopf, die Lungen wurden schwach, die Beine wie vereist. In beiden Ohren war ein Rauschen. Leber und Galle versagten ihren Dienst, und tagsüber war ich voller Angst. Herz und Seele waren so müde, und ob ich schlief oder wachte, es tauchten illusorische Welten auf, aus den Achselhöhlen brach mir der Schweiß, und beide Augen tränten mir. In diesem Zustand wandte ich mich an einige Zenmeister und fragte verschiedene Ärzte. Keine Medizin half. Aber jemand hatte gesagt: »Hinter dem Berge der Shirakawa-Burg haust ein Eremit in einer Felsenhöhle. Die Leute nennen ihn Meister

Hakuyûshi. Er ist uralt, 180 bis 240 Jahre alt. Er verbringt sein Leben etwa viertausend Meter entfernt von aller Welt. Ungerne sieht er Menschen, und wenn jemand in sein Blickfeld kommt, läuft er davon. Man weiß nicht, ob er dumm ist oder klug. Die Dörfler sagen, er sei ein Heiliger. Aber man hört auch, er sei der Lehrer von Meister Jôzan gewesen und sehr bewandert in der Astronomie und ebenso in der Medizin. Und wenn jemand ihn wirklich sehr höflich befragt, dann antwortet er, wenn auch ganz selten, mit wenigen Worten. Und wenn man dann beim Heimkommen lange darüber nachdenkt, dann geht einem ein tiefer Sinn auf, der dem Leben sehr dienlich ist.«

Mitte Januar 1710 habe ich heimlich die Reise unternommen. Mein Reisegepäck geschultert aus der Provinz Mino abfahrend, bin ich über Kurodani direkt ins Dorf Shirakawa gegangen, habe mein Gepäck im Teeladen abgestellt und nach der Höhle von Hakuyûshi gefragt. Ein Dörfler zeigte ganz weit auf einen Bergbach, der aus der Ferne wie ein Holzzweig aussah. Nachdem ich dem Rauschen dieses Baches gefolgt war, ging ich weiter in das Tal hinein. Nach etwa einem Kilometer ging ich über den Fluß hinüber. Dann gab es keinen Holzweg mehr. Aber zufällig stieß ich da auf einen alten Mann, der mich auf eine gewisse Stelle in nebliger Ferne hinwies, und dort sah ich nun ein kleines gelbes Etwas, das je nach der Bergluft bald sichtbar, bald unsichtbar wurde. Dies sei, sagte der Mann, ein Rohrvorhang, und der hinge vor der Höhle des Hakuyûshi, von ihm selbst geflochten. Da nahm ich mein Gewand hoch und kletterte den Felsen hinauf. Es kam Wasser, so kalt wie Eis und Schnee, in meine Sandalen! Im Nebel und Gewölk wurde mein Gewand naß. Ich war bald voll Schweiß vor Mühe und Not, und so näherte ich mich dem Vorhang.

Da oben war die Landschaft ganz überwirklich rein und schön und ließ Herz und Seele in Ehrfurcht erzittern, so daß ich eine Gänsehaut bekam. Ich lehnte am Felsen, zählte meine Atemzüge bis ein paar hundert ab. Dann nach einer Weile ordnete ich meine Kleider, richtete meinen Kragen und, indem ich den Vorhang beiseite schob, verbeugte ich mich voller Ehrfurcht. Im Halbdunkel sah ich dann vage den Meister mit halbgeschlossenen Augen sitzend im Zazen. Die Haare hingen ihm schwarz bis zu den Knien herunter, aber die Backen waren rot, lebensvoll wie eine Hagebutte. Von seinen Schultern fiel ein Gewand aus Tuch, und er saß auf weichem Graskissen.

In der Höhle, etwa zwei Meter im Quadrat, war von Hausrat und Lebensmitteln nichts zu sehen. Auf dem Tisch lagen drei Bücher: Das Buch »Chûyô« von Konfuzius, Laotses »Taoteking« und das buddhistische Buch »Kongô-hannya-kyô«. Ich begann nun sehr höflich zu sprechen und ihm von meiner Krankheit zu berichten und ihn um Rettung zu bitten. Nach einiger Zeit öffnete er die Augen, schaute mich durchdringend an, begann langsam zu sprechen: »Ich bin nur ein in den Berg verschlagener, halbtoter, alter, nichtsnütziger Mann. Ich nähre mich nur von Kastanien und Holzäpfeln, schlafe mit Hirschen und Rehen und weiß im übrigen nichts. Und ich schäme mich, daß ein so hoher Priester sich die Mühe nimmt, hier herauf zu kommen und ich ihm nichts antworten kann.« So blieb mir nur übrig, mich vor ihm immer und immer wieder zu verbeugen und die Bitte zu wiederholen. Endlich nahm er dann meine Hände und untersuchte meinen ganzen Körper. Ich hatte ganz lange Fingernägel. Und dann bekam sein Gesicht bedenkliche Falten, und er sagte dann: »Schade, die Krankheit ist schon zu weit fortgeschritten. Zuviel wurde da nur Theorie und Übung getrieben, und darum habt Ihr diese schwere Krankheit bekommen. Und wahrlich, was man schwer heilen kann, ist diese Zen-Krankheit. Und auch, wenn man die drei Methoden anwendet, Akupunktur, Mokusa und Medizin und sich noch so sehr, auch mit Hilfe der besten Ärzte wie Henjaku und Kwada, bemüht, es gäbe keinen Erfolg. Man muß es dagegen – weil Ihr durch zuviel Gedankenarbeit dahin gekommen seid – mit Innenschau versuchen. Sonst kann es nicht gelingen. Denn, wie man sagt: »Wenn man einmal auf dem Boden umfällt, muß man auf dem Boden neu anfangen.«

Ich sagte daraufhin: »Wie sehr möchte ich von Ihnen dies Geheimnis der Innenschau lernen. Und wenn ich es von Ihnen lerne, möchte ich es auch üben«. Hakuyûshi setzte sich zurecht und antwortete mit großer Ruhe: »Ach, so ein Mensch seid Ihr, der wirklich diese Sachen hören möchte!? So möchte ich Euch ein bißchen von dem erzählen, was ich selbst früher gehört habe: Das Geheimnis der Gesundheitspflege, das kaum ein Mensch kennt. Wenn man nicht zu faul ist, sich danach zu richten, muß nicht nur eine wunderbare Wirkung dabei herauskommen, sondern man darf auch eine lange Lebensdauer erwarten.

Der Große Weg (Tao) offenbart sich in zwei Gestalten

(Formen), im Yin und Yang. Aus der Harmonie von ihnen beiden entspringen alle Lebewesen, Menschen und Dinge. Durch das harmonische Spiel ihrer Kräfte stehen alle inneren Organe in Ordnung und Verbindung miteinander. So betätigen sich auch Adern und Nerven. Und so auch der Atem und der Blutkreislauf fünfzigmal in einem Tag und einer Nacht. Die Lungen sind männlichen Charakters und stehen über dem Zwerchfell, die Leber ist weiblichen Charakters und steht darunter; und das Herzfeuer, der Atem, ist die Sonne (Yang) und steht oben. Unten ist das Nierenwasser, das ist der Mond (Yin). Innen in den fünf Organen sitzen sieben Götter. In der Milz und den Nieren sitzen je zwei Götter. Die Ausatmung geht von Herz und Lungen aus, und die Einatmung geht in Nieren und Leber ein. Das Feuer ist leicht und geht gern nach oben. Das Wasser ist schwer und versucht nach unten zu fließen. Und wenn man zuviel Beobachtung treibt, dann wird das Herz zu rege und die Lungen werden geschwächt. Wenn die Lungen leiden, dann werden die Nieren geschwächt. Wenn Mutter (Lungen) und Kinder (Nieren) zusammen verletzt werden, dann kommen alle Verwandte (Eingeweide) in Verlegenheit und verlieren an Kraft. So vermehren und vermindern sich die vier Elemente, und dadurch werden hundert und eine Krankheit entstehen, und keine Medizin wird Erfolg haben, und keine Rettung ist mehr möglich.

Das Leben pflegen ist wie einen Staat schützen. Kluger König und heiliger Herrscher werden unter diesen Umständen ihre Gedanken unten konzentrieren, während die nichtheiligen Herrscher ihre Gedanken nur immer in den oberen Schichten spielen lassen. Wenn man aber nur die oberen Schichten einschaltet, dann werden viele Adlige zu stolz auf ihre Macht, die Beamten fühlen sich nur von der Gnade des Herrschers abhängig, statt sich um die Sorgen des Volkes zu kümmern. So aber werden die Leute arm und mager, denn Hunger ist die Folge. Die Weisen und Guten müssen sich zurückhalten, das gemeine Volk aber wird unzufrieden und eines Tages gegen den Herrscher in Wut kommen. Von den Fürsten werden viele vom Herrscher abfallen und zu Rebellen werden, und dann werden auch Feinde von außen angreifen. Das Volk wird leiden, und das Leben von Staat und Volk gerät in Not. Wenn dagegen die Herrscher ihre Gedanken auf die unteren Schichten konzentrieren, dann werden die Adligen bescheiden leben, und die

Beamten werden ihrem Versprechen treu bleiben und auch das Leben des Volkes nicht vergessen. Die Bauern werden genug Getreide haben, die Frauen Tuch in Fülle, und auch die Klugen im Lande zeigen Anhänglichkeit. Die Fürsten erweisen dem Herrscher Ehrfurcht, das Volk kann gedeihen, und der Staat wird stark. Das Volk wird auch dem Gesetz gehorsam sein, und es gibt dann auch keine Feinde von außen, die die Grenzen des Landes angreifen. Die Staatsbeamten haben untereinander keinen Streit, das Volk weiß nicht einmal, was es für Waffen gibt. Und das alles ist ein Bild für den menschlichen Körper.

Der rechte Mensch läßt den Geist sich im Unterkörper füllen, dann werden im Inneren die sieben bösen Mächte (Gefühlszustände): Freude, Ärger, Sorge, Grübeln, Kummer, Schrekken, Furcht nicht aufkommen, und auch die vier Feinde (Wind, Kälte, Hitze, Feuchtigkeit) von außen nicht angreifen. Atem und Blutkreislauf bleiben kräftig, Herz und Geist sind gesund. Der Mund weiß nichts von Süß und Sauer der Medizin, und der Körper braucht nicht die Schmerzen von Akupunktur und Mokusa zu ertragen. Dumme Menschen werden immer den Geist oben walten lassen. Dann aber wird das Herz die Lungen verletzen, die inneren Organe verkümmern, und alle Eingeweide werden leiden und grollen. Darum sagt auch der alte chinesische Weise Shitsuyen: »Der Atem des rechten Menschen ist ein Atmen mit den Fersen. Der Atem des gewöhnlichen Menschen sitzt in der Kehle.« Der altkoreanische Arzt Kyoshun sagt: »Wenn die Seele direkt über der Harnblase sitzt, dann wird der Atem sehr weit. Sitzt dagegen die Seele oben, direkt unter dem Herzen, dann wird der Atem ganz eng und kurz«. Der Chinese Jôyôshi sagt: »Es gibt im Menschen nur einen wahren Geist. Wenn dieser in das Tanden heruntergelegt wird, dann wird eine Yang-Kraft wieder lebendig. Wenn man das Aufkommen der einen Yang-Kraft kennen zu lernen beginnt, geschieht das durch ein Erlebnis aufkommender Wärme. Überhaupt muß man, um das Leben zu pflegen, den oberen Teil des Leibes kühl zu halten wissen, den unteren dagegen immer warm.

Die zwölf Arten der Verbindung von Nerven und Adern mit den inneren Organen entsprechen den zwölf Tierkreiszeichen des Geburtsjahres, den zwölf Monaten und den zwölf Stunden des Tages, genau so wie die Möglichkeiten der Verbindung von sechs Yang- bzw. Yin-Kräften ein ganzes Jahr

ausmachen, wenn sie eine Runde vollendet haben. Es gibt das Zeichen: »Oben fünf Yin-Kräfte und unten eine Yang-Kraft«.

☷ } drei Yin-Kräfte ☳ } zwei Yin-Kräfte eine Yang-Kraft

Das bedeutet »oben Erde« (☷), »unten Donner« (☳), das ist das Zeichen für die Winter-Sonnenwende und bedeutet, daß der Atem des wahren Menschen der Atem durch die Fersen ist. Das »Unten drei Yang (☰) und oben drei Yin (☷)«, d. h. »oben Erde und unten Himmel«, ist das Zeichen für den Januar. Alles will aufkeimen, und tausend Blumenpflanzen fangen an, den Frühling zu ahnen. Dies Zeichen bedeutet den wahren Menschen, der die Fülle der Kraft in das Unten legt. Wenn man das gewinnt, so werden Atem und Blut von Kraft erfüllt.

Unten fünf Yin und ein Yang oben (䷖) bedeutet »Berg über der Erde«, das Zeichen für September. Hier verlieren Berg und Wald ihre Farben, und die Tausend Blumen welken. Das ist der Zustand vieler Menschen, die durch die Kehle atmen. In diesem Zustand wird der ganze Leib und das Gesicht trocken und die Zähne werden wanken und zerfallen. Darum heißt es in dem Buch »Enjusho«: »Wenn alle sechs Yang-Kräfte fehlen, dann werden die Menschen nur aus Yin-Kräften bestehen und leicht sterben«. Darum muß man wissen, daß man immer den unteren Teil des Leibes mit Geist und Kraft füllen soll, und daß eben darin das Geheimnis der rechten Pflege des Lebens liegt.

Einst besuchte in alter Zeit Gokei den Meister Sekidai und fragte ihn mit großer Höflichkeit nach der Technik der Übung des Tan (Tanden). Der Lehrer antwortete ihm: »Ich weiß wohl das heilige Geheimnis des wahren Tan. Aber ist einer nicht ersten Ranges, dann darf man ihn dieses Geheimnis nicht lehren. Vor Zeiten hat es Kôsêshi den Kaiser Kôtei gelehrt. Dazu aber hat dieser Kaiser 21 Tage lang der Reinigung des Körpers gelebt und dann erst ehrfurchtsvoll mit dem Lernen begonnen. Es gibt außerhalb des Großen Weges das wahre Tan nicht. Und außerhalb des wahren Tan gibt es auch den Großen Weg (Tao) nicht.

Wenn man alle Begierden auslöscht und die fünf Sinne ihre Verrichtung vergessen, dann wird die all-eine wahre Kraft

ganz sichtbar voll werden. Das ist es, was Taihakudôjin gesagt hat: »Was ich mit meiner Natur, mit meinem ureigenen Geist tue, wird eins mit dem Urgeist von Himmel und Erde«. Und wenn man die Große Geistes-Kraft im Sinne von Menzius im Tanden sammelt und sie viele Monate und Jahre dort zusammengefaßt hält und pflegt und dann eines Tages sein Tanden umdreht, so wird man finden, daß Innen und Außen, die Mitte und die acht Windrichtungen und vier Gegenden ein großes Eins, das eine Tanden sind, ja, das große, wahre, ewige Heilige, das weder vor Himmel und Erde war, noch am Himmel und Erde sein wird (jenseits von Leben und Tod). Damit ist die Übung des Tan vollendet. Man wird nicht etwa ein Heiliger, der auf Winden und Nebeln reitet, Erdstrecken überfliegt und Wasser überwatet, nicht etwa ein solcher »Akrobat«, sondern ein Heiliger, der den großen Ozean zu Milch rührt und die Erde in Gold verwandelt.«

Daraufhin sagte ich, (Hakuin): »Mit Ehrfurcht habe ich Ihnen zugehört. Zur Zeit werde ich also meine Zen-Schau weglassen und mich bemühen, meine Krankheit zu heilen. Ich habe nur Angst, ob ich nicht, wie Rishisai sagt, durch Abkühlung das Herzfeuer zu weit herunter lassen könnte. Wenn man sein Herzfeuer zu sehr an einen Ort konzentriert: Werden dann nicht der Atem und das Blut vielleicht stocken?« Darauf Hakuyûshi, schmunzelnd: »Nein. Hat nicht Rishisai gesagt, daß es der Charakter des Herzfeuers, d. h. des Atems ist, nach oben zu steigen? Eben darum muß man es nach unten gehen lassen, und das Wasser, (das Blut), das seiner Natur nach nach unten geht, soll man nach oben gehen lassen.

Wenn das Wasser nach oben geht und das Feuer nach unten, so nennt man das das »rechte Hin und Her« (Austausch), und wenn der Austausch geschieht, so heißt es: getilgt, gestillt sein, und wenn nicht: ungetilgt, ungestillt sein. Der Austausch ist das Zeichen des Lebens. Der Nicht-Austausch das des Todes. Wenn Rishisai vor dem Zuweitgehen mit dem Herunterlassen des Herzfeuers warnt, so will er uns wirklich nur warnen, mit diesem von Tankei empfohlenen Herunterlassen des Feuers *zu* weit zu gehen.

Ein alter Mann hat einmal gesagt: Wenn das Minister-Feuer leicht nach oben geht, so leidet der Körper. Wenn man Wasser zugießt, so wird das Feuer reguliert. Es gibt das Fürst-Feuer und das Minister-Feuer. Das Fürst-Feuer sitzt oben und be-

herrscht die Stille. Das Minister-Feuer sitzt unten und beherrscht das Bewegliche. Das Fürst-Feuer ist der Herr des Herzens. Die Minister-Feuer sind Minister des Fürsten. Von dem Minister-Feuer sind zwei Arten zu unterscheiden, Nieren und Leber. Die Leber ist dem Donner, die Nieren sind dem Drachen zu vergleichen. Darum sagt man: Wenn man den Drachen in die Tiefe des Meeres zurückgehen läßt, dann wird kein Ausbruch wie ein Donner sein. Wenn wir den Donner im Teiche bergen, dann kein Ausbruch wie ein plötzlich auffliegender Drache. Meer und Teich sind Wasser, das bedeutet, daß Minister-Feuer muß reguliert werden, weil es leicht nach oben steigt, und nochmal sei es gesagt: Wenn man mit dem Herzen leidet und Sorgen hat, dann wird es heiß werden. Wenn das Herz heiß wird, soll man es herunter lassen und mit den Nieren (mit dem Wasser) zusammenkommen lassen. Das nennt man: Das Herz (-Feuer) ins Gleichgewicht bringen, und das ist ein Weg des Tilgens, des Stillens. Sie, Hakuin, haben das Herz-Feuer nach oben gehen lassen und leiden dadurch an schweren Krankheiten. Wenn Sie das Herz nicht herunter lassen, dann können Sie nicht wieder heil werden, auch selbst, wenn Sie alle Geheimnisse der Welt kennen und beherrschen. Glauben Sie etwa, daß ich weit von Buddha entfernt sei, weil ich einem Taoisten ähnlich sehe? Nein, das ist das richtige Zen. Wenn Sie das einmal verstehen, werden Sie in ein großartiges Lachen ausbrechen (»Satori«, das heißt zu großem Lachen kommen). Was die Schau betrifft, ist die Nicht-Schau die richtige. Zuviel Schauen ist die falsche Schau. Durch das zu viel Schauen sind Sie schwerkrank geworden. Dieser Krankheit werden Sie jetzt mit der Nicht-Schau entgegentreten. Ist das nicht recht? Wenn Sie Ihr Herz-Feuer (und Ihr Gedanken-Feuer) zusammennehmen und es in das Tanden und in die Fußmitten verlegen, dann werden Brust und Zwerchfell von selbst kühl, und bei Ihnen wird kein Schatten von Spekulieren und Denken, kein Tropfen von Gedankenwellen und Gefühlswellen mehr sein. Sagen Sie nicht, daß Sie von nun an Zen beiseite lassen wollen! Buddha selbst hat gesagt, das Herz in die Fußmitten verlegen wird hundert und eine Krankheit heilen. In dem Sutra Agon ist eine Technik angegeben, »So« zu benutzen (»So« ist ein Heilmittel aus Schafsmilch und sieht ähnlich wie Sahne und Käse aus), und sie wirkt wunderbar, um die Müdigkeit des Herzens zu retten.

In dem Buch »Maka-Shikan« werden die Ursachen der Krankheit erschöpfend erörtert, aber auch die Heilmethoden sehr genau dargestellt. Man kann auf viele Arten zu atmen, Krankheiten heilen und auch mit Hilfe bestimmter Vorstellungen. So etwa mittels der Vorstellung des Nabelkindes, d. h. sich in der Mitte des Nabels eine Bohne vorzustellen. Von größter Bedeutung ist es aber, sich vorzustellen, daß das Herz-Feuer heruntersteigt, d. h. niedergelassen wird in das Tanden und die Fußmitten. Dieses erlaubt uns, nicht nur Krankheiten zu heilen, sondern auch die Entfaltung des Zen-Geistes zu fördern.

Es gibt zwei Arten der Übung: Keien-Shikan und Taishin-Shikan. Die letztere ist die vollkommene Schau der Wahrheit, die erstere ist das Sammeln der Herzkraft im Kikai-Tanden. Wenn der Übende die letztere ausübt, dann gewinnt er sehr viel. Einst begab sich Meister Dôgen, der Begründer des Tempels Eiheiji, nach dem China unter der Sung-Dynastie und sah den Zenmeister Nyojô auf dem Berg Tendôzan. Eines Tages bat Dôgen seinen Meister, ihm den Kern seiner Lehre zu vermitteln. Der Meister sagte ihm: »Wenn du im Zazen sitzest, lege dein Herz in den Teller der linken Hand.« Das ist die Keien-Shikan in einem Satz, wie sie Chisha-Daishi gelehrt hat, in dessen Buch »Shô-Shikan«, in dem er erzählt, wie er seinen Bruder durch diese Methode heilte, der dem Tode nahe war.

Ein anderer, der große Priester Hakuun, lehrte: »Ich lasse meine Seele sich immer im Bauch füllen, und das ist mein Weg, andere Leute recht zu machen, sie in der rechten Weise zu beherrschen und meine Gäste zu empfangen. So kann ich unerschöpflich frei walten, in kleinen und großen Veranstaltungen, an denen ich teilnehme. Und diese Methode wird, je älter ich werde, immer heilsamer.« Wunderbar! Köstlich wunderbar! Das alles beruht wohl auf den Worten aus dem (medizinischen) Buch »Somon«: »Wenn alle inneren Organe leer geworden sind, so kommt von selbst die wahre Kraft herein«. Wenn Kraft und Seele das Innere schützen sollen, so soll man sie in den Leib füllen, auch in die 360 Knochen und 84 000 Haarlöcher, bis kein Härchen mehr Mangel leidet. Man soll wissen, daß das das Geheimnis ist, das Leben zu pflegen.

Hôso, ein Heiliger, der 800 Jahre alt wurde, hat gesagt: »Um den Geist harmonisch werden zu lassen (in Einklang mit

sich selbst zu bringen) und die Kraft zu ihrer vollen Stärke zu bringen, soll man sich in sein Zimmer einschließen, ruhig sein Lager bereiten, seinen Sitz wärmen, das 10 cm hohe Kopfkissen richten, den Körper richtig hinlegen, die Augen schließen, das Herz wie die ganze Kraft in der Mitte sammeln, ein ganz kleines Haar unter die Nasenlöcher legen und sehen, daß es sich beim Atmen nicht bewegt. Schon nach 300 Atemzügen kommt man dann in den Zustand, daß die Ohren nichts hören und die Augen nichts sehen. In diesem Zustand wird weder Kälte noch Hitze in den Körper eindringen, auch Bienen und Skorpione werden einem nichts anhaben können. Diese Übung bringt ein hohes Alter von 360 Jahren, und so ist man beinahe ein Heiliger geworden.«

Der Dichter Sonaikan Sotôba, chinesisch Sushih, sagt: »Man soll nur essen, wenn man hungrig ist, aber ehe man satt ist, soll man zu essen aufhören. Man soll spazierengehen so viel, bis der Bauch entleeert ist, und wenn dies geschehen ist, soll man in sein stilles Zimmer gehen, sich in der rechten Weise hinsetzen und dann schweigend den Atem zählen, bis zehn, dann bis hundert, dann bis tausend. Dann wird der Körper so unerschütterlich fest, die Seele so still und ruhig wie ein leerer Himmel. Wenn man länger in diesem Zustand verweilt, dann hört allmählich das Atmen auf, und wenn es kein Ausatmen und Einatmen mehr gibt, als ob der Atem durch die 84 000 Haarlöcher wie Wolken aus- und wie Nebel einziehe, dann wird einem klar, daß alle seit anfangsloser Ewigkeit bestehenden Krankheiten von selbst verschwinden, und vielerlei Schäden und Schwächen sich wie von selbst auflösen. Das ist dann so, wie wenn ein Blinder plötzlich sehen könnte. Man braucht dann nicht mehr zu fragen, wo der Weg, den man geht, hinführt, man braucht nur die eigene Kraft zu pflegen, ohne zu sprechen.« Darum heißt es: »Wer wirklich daran ist, seine Augen zu pflegen, der macht die Augen zu, und wer seine Ohren pflegen will, wünscht nichts mehr zu hören. Wer seine Seele und die wahre Kraft pflegt, der bleibt im Schweigen.«

Auf meine Frage nach der Methode, bei der man SO (Milchsahne oder Käse) gebraucht, antwortete Meister Hakuyûshi: »Wenn Ihr Euch beim Üben bewußt werdet, daß die vier Elemente in Euch nicht recht im Einklang miteinander sind, und daß Leib und Seele müde sind, dann sollt Ihr Euch sammeln und Euch folgendes vorstellen: Ein Gebilde gleich einem

Entenei aus SO, dieser duftenden, milchfarbenen Flüssigkeit von wunderbarer Reinheit, sitzt Euch auf dem Scheitel. Und dann beginnt diese Flüssigkeit von wunderbarem Duft und Geschmack den ganzen Kopf feucht werden zu lassen und langsam herunter zu rinnen über die Schultern, die Ellbogen herunter, über die beiden Brüste, über Lunge, Leber, Magen und Gedärme herunter in den Rumpf hinein bis ans Ende der Wirbelsäule und so auch den ganzen Rücken herunter. Und so werden alle Schmerzen und Leiden abfließen. Alles wird durch diese Flüssigkeit gereinigt werden, alles herauskommen wie von durchfließendem Wasser herausgespült. Ja, man kann geradezu hören, wie das Wasser so herunterfließt, den Leib durchflutend bis hinunter in die Beine, bis daß es in der Mitte der Füße aufhört. Der Übende soll dann diese Imagination öfter wiederholen. Wenn das herunterfließende SO sich anhäuft um den Körper herum und im Überfluß benetzend und erwärmend wirkt, so ist einem, als ob damit ein tüchtiger Arzt wunderbare Medizinen zusammenstellte und eine Badewanne damit füllte, in der man sich den Unterleib bis zum Nabel erwärmt. Da alles auf Seele und Geist ankommt, so riecht man in der Nase einen wunderbaren Duft, und am Körper hat man eine wunderbare, weiche Empfindung. Große Freude durchströmt einen, denn Körper und Herz sind in Ordnung. Man fühlt sich ungleich wohler als in den Zwanziger, Dreißiger Jahren. In dieser Zeit wird alles, was an Übeln und Leiden sich angehäuft hat, sich auflösen, Magen und Darm kommen in Ordnung, die Haut bekommt Glanz. Wenn man dieses weiter übt, wird jede Art Krankheit geheilt, jede Art Tugend angehäuft, ja die Lebensweise eines Heiligen erreicht. Wie schnell diese Ergebnisse erreicht werden, hängt davon ab, welchen Fleiß die Übenden aufwenden. Als ich noch jung war, war ich oft krank, zehnmal mehr als Ihr. Alle Ärzte hatten mich aufgegeben, und keine der hundert Methoden, die sie an mir versucht, konnte mich heilen. So hatte ich alle Götter und Buddhas, alle Göttlichen und Heiligen um heimliche Hilfe gebeten, und welches Glück, daß ich unerwartet die wunderbare Methode vom duftenden SO erhielt. Eine unglaubliche Freude erfüllte mich. Ich übte sie fleißig, und in kaum einem Monat waren meine Krankheiten meist verschwunden. Seither fühle ich mich körperlich und seelisch leicht und ruhig. Ich übte diese Methode immerzu weiter, wie ein dummer Mensch. Die weltlichen Ge-

danken wurden immer schwächer. Menschlich-übliche Begierden sind heute vergessen. Wie alt ich bin, weiß ich nicht. In der Mitte meines Lebens war ich im Gebirge der Provinz Wakasa, etwa 30 Jahre lang, ungesehen und vergessen von der Welt, und wenn ich auf diese Periode zurückschaue, ist das wie ein kurzer Traum, in dem man doch von einem ganzen emporkommenden Lebenslauf träumen kann. Und jetzt sitze ich in diesem menschenleeren Gebirge, diese alten Knochen in einige grobe Tuchstücke eingehüllt. Die strenge Kälte der Winternächte kann zwar meine Kleider durchdringen, diese dürren Gedärme aber nicht angreifen. Zur Ernährung hat es oft monatelang kein einziges Reiskorn gegeben, und doch habe ich weder gefroren noch gehungert. Das eben ist die Wirkung dieser Schau-Methode.

So nun habe ich Euch das Geheimnis, das Ihr Euer ganzes Leben nicht genug ausnützen könnt, mitgeteilt. Was soll ich außerdem noch sagen?«

Und hier schloß Meister Hakuyûshi die Augen und versank in Schweigen. Tränen in den Augen habe ich mich vor ihm verbeugt. Und dann trat ich den Rückweg an und stieg den Berg hinunter. Über den Wipfeln hing die abendliche Sonne. Plötzlich hörte ich das Echo des Gepolters von Sandalen in Berg und Tal. Erstaunt und verwundert blickte ich zurück und ich wurde Hakuyûshis gewahr, der aus seiner Felsenhöhle herausgekommen war, um mich zu begleiten. Dann rief er mir zu: »Dieser Bergweg wird von niemandem benutzt. Man kann West und Ost kaum mehr unterscheiden. Der Gast kann leicht irregeführt werden. So werde ich Euch selbst den Rückweg weisen.« Und so kam er auf seinen großen, hohen Sandalen und einem ganz dünnen Greisenstock herbei und schritt steile Felsen und gefährliche Pfade herunter, so leicht, als ginge er über eine flache Straße dahin. Er sprach und lachte und ging mir voran, und so kamen wir bis etwa auf einen Kilometer an einen Bach herunter, und hier nun sagte Hakuyûshi: »Wenn Ihr diesem fließenden Wasser entlang geht, kommt Ihr sicher zum Dorf Shirakawa.«

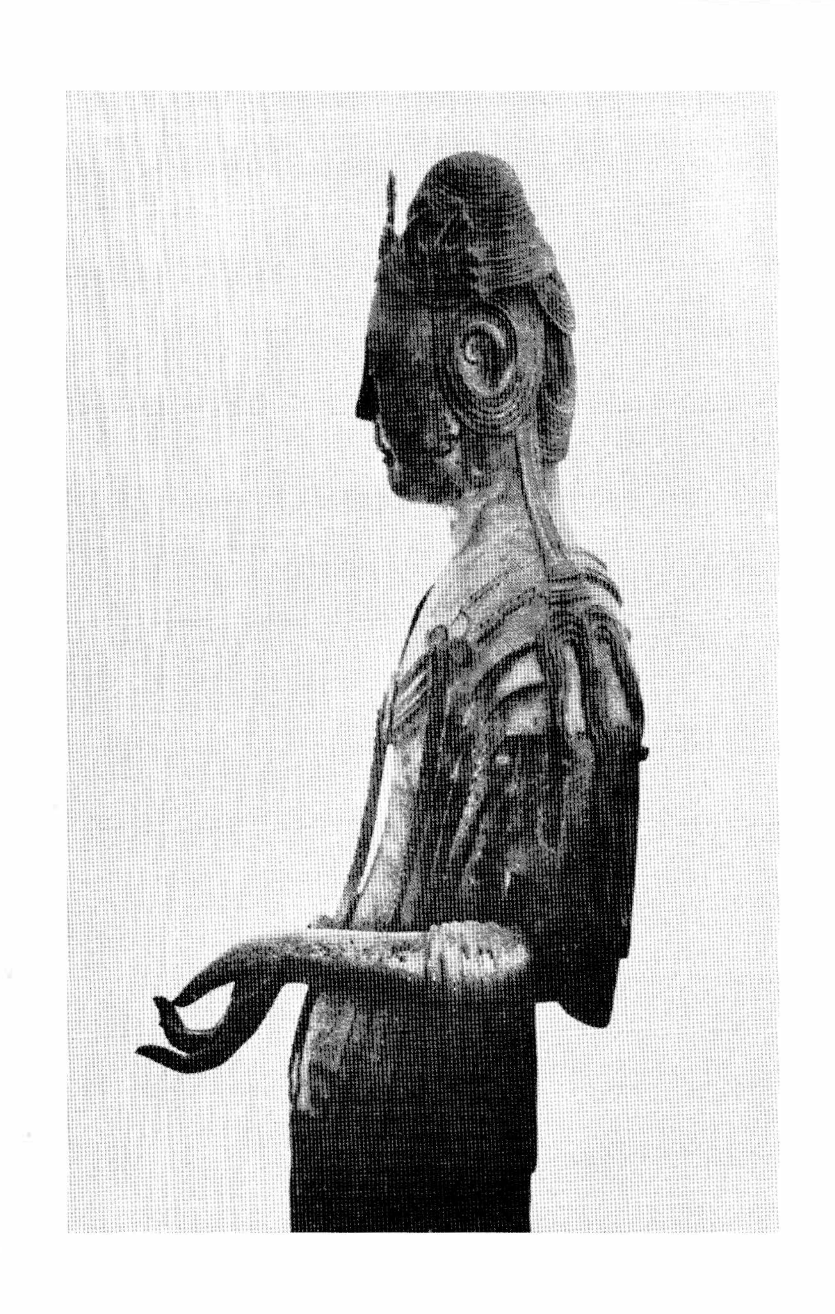
Mit Trauer im Herzen habe ich mich von ihm getrennt. Eine Weile noch blieb ich stehen und sah, wie Hakuyûshi zurückging. Der Alte streifte über die Erde wie ein Heiliger, der Flügel bekommt und gen Himmel steigt, heraustretend aus der menschlichen Welt. Fast ergriffen mich zugleich Neid und Ehr-

furcht. Und es tat mir leid, nicht das ganze Leben bei diesem Manne verbringen zu dürfen.

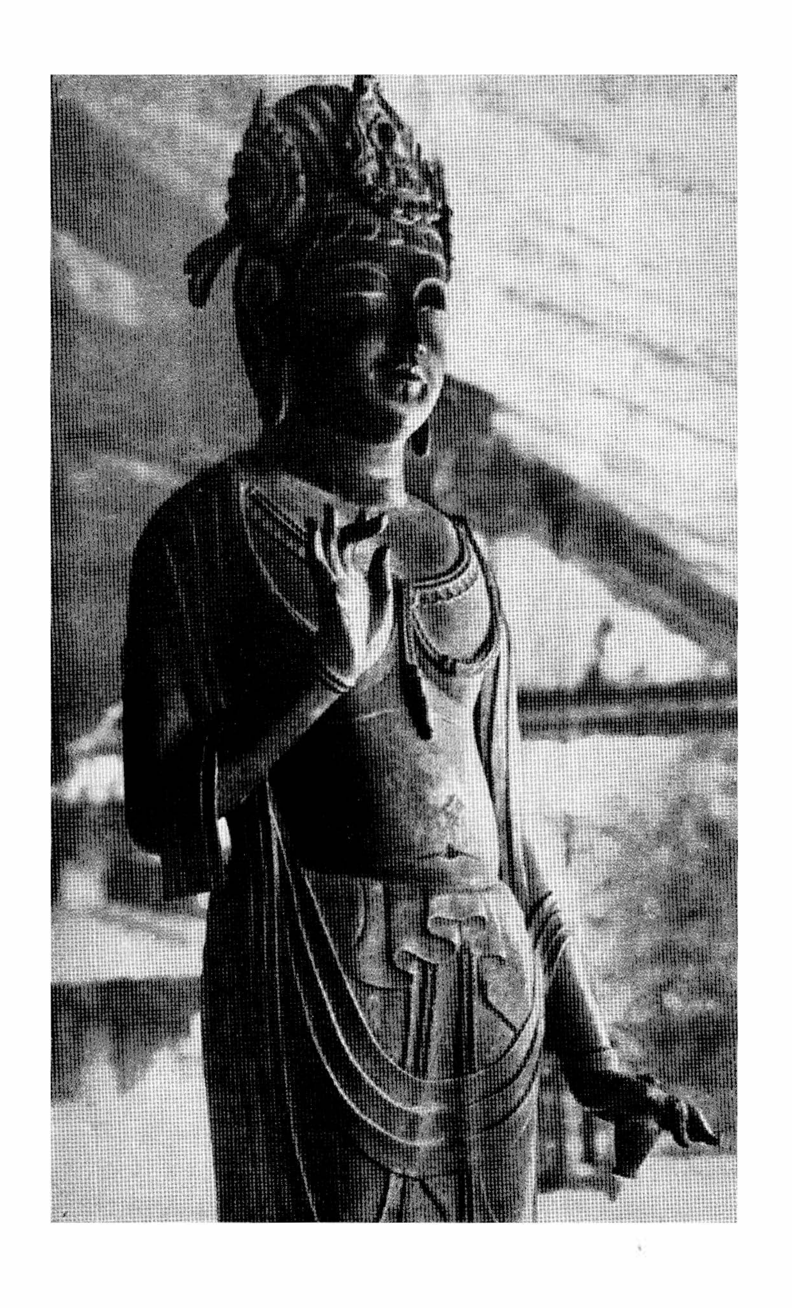
Dann aber kam ich langsam zurück und übte insgeheim immer weiter jene Innenschau. Innerhalb von drei Jahren waren meine alten Krankheiten ohne Akupunktur, Mokusa oder Medizin wie von selbst ausgelöscht. Und nicht allein die Krankheiten wurden nun geheilt, sondern solche unglaublichen, undurchdringlichen, unlösbaren und zugänglichen Dinge, denen mit keinerlei Mitteln beizukommen war, sind jetzt durchsichtig geworden. Und so kam ich selbst sechs oder sieben mal zu großen Wonne-Erlebnissen, und außerdem kamen mir unzählige kleine Satoris und kleine Wonne-Erlebnisse, wie Meister Myôki (aus der Sung-Zeit) sagt: »Ein großes Satori habe ich 18 mal, kleine Satoris aber unzählige Male gehabt«. Ich weiß nun endlich, daß dieses Wort von Myôki nicht trügt. Es ist wahr. Früher habe ich zwei oder drei Paar Socken angehabt, und doch waren meine Füße wie in Eis oder Schnee getaucht. Und jetzt trage ich auch im strengsten Winter keine Socken, brauche keinen Ofen. Mein Alter ist über Siebzig, und ich bin von jeder Krankheit frei. Dies ist das Ergebnis der heilig-göttlichen Methode. Sage nicht, ein halber Toter, ein alter Mann, schon etwas verworren, sagt solches aus und verführt dabei andere Leute. Dies, was ich niederschrieb, ist nicht für Begabte, die sich auf einmal Satori erworben haben. Es ist vielmehr für die Zweifelnden bestimmt, die dumm wie ich, noch Krankheiten und Sorgen haben. Wenn solche Leute dieses lesen und mit Sorgfalt durchführen, dann kann ihnen davon etwas Hilfe kommen. Nur habe ich Sorge, daß es jemand anderem in die Hände kommt, und dann wird es ein großartiges Lachen geben, so wie ein Pferd, das in vertrocknete Bohnenhülsen beißt und dabei viel Geräusch macht! Und das stört, wenn man zu Mittag schlafen möchte.«

Am 25. Januar 1757 (n. Chr.)

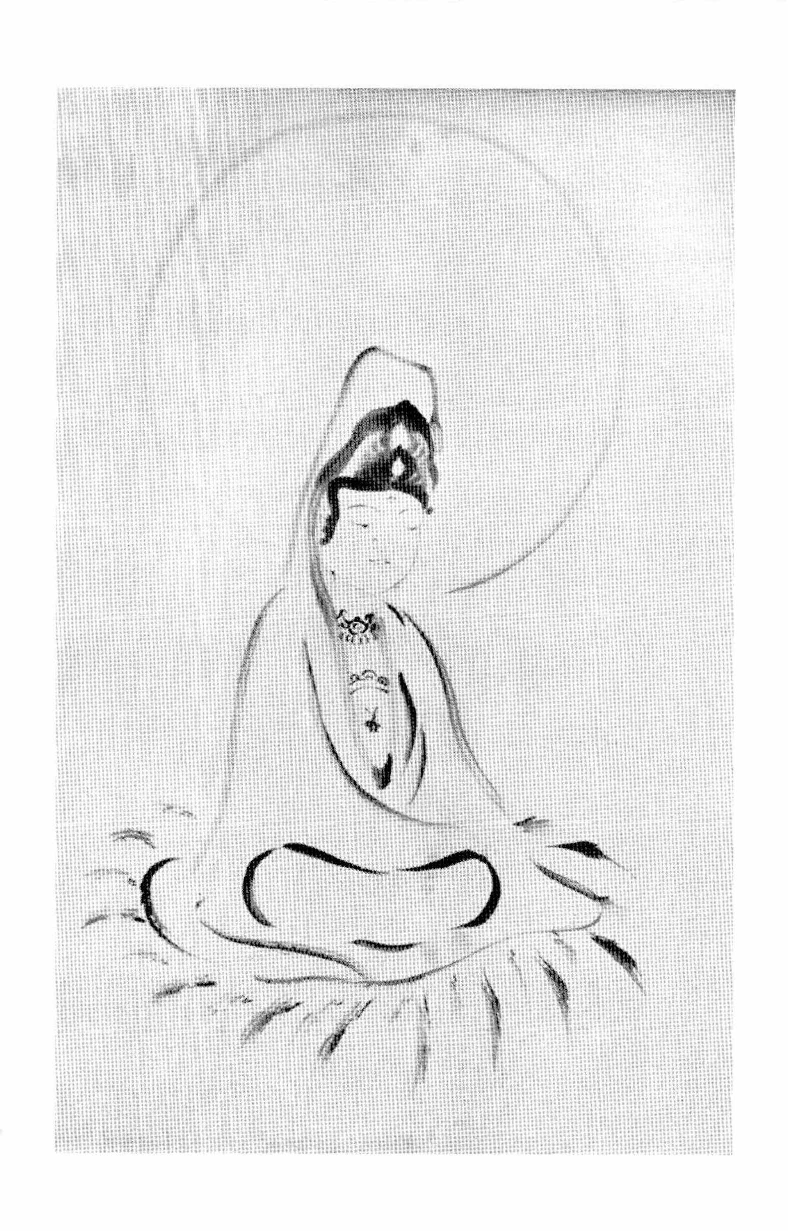
INHALTSVERZEICHNIS



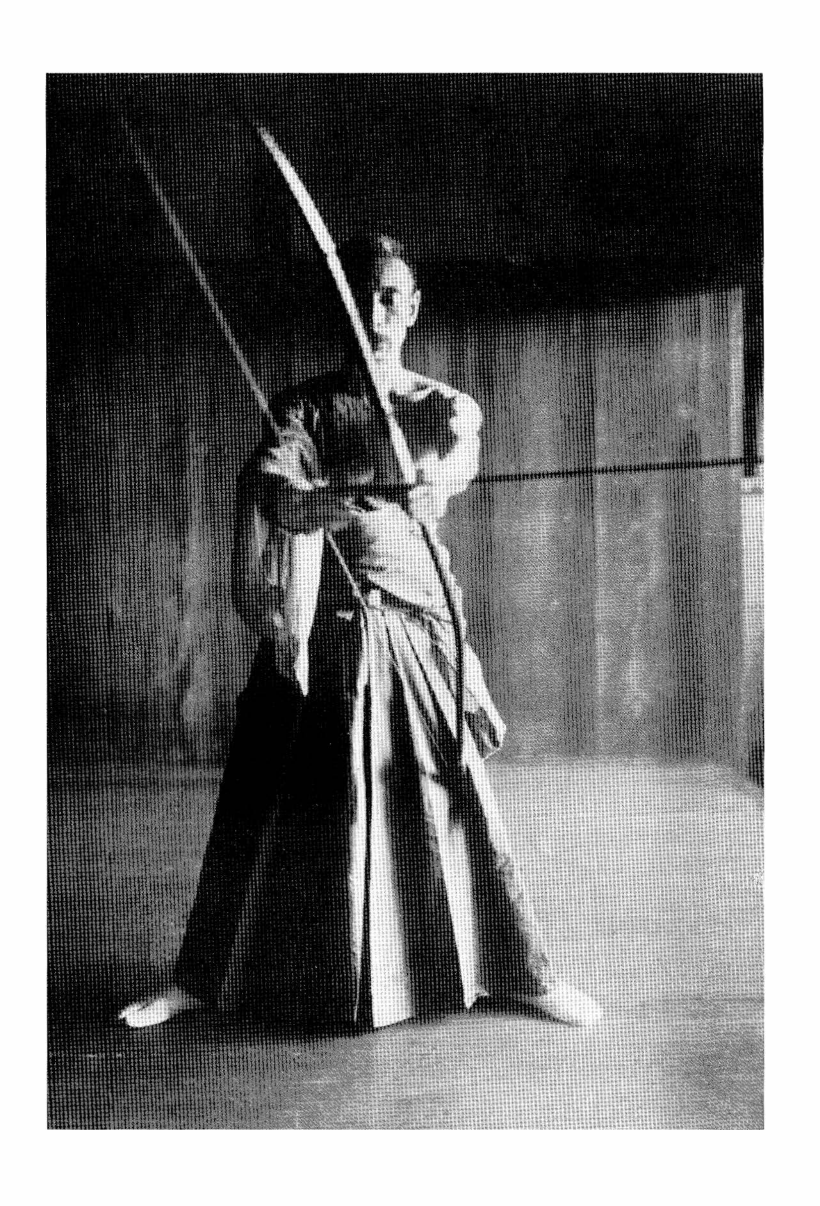
HORYUJI-KURA, BODHISATTVA



HORYUJI-KONDO, YUMECHIGAI-KWANNON



MEISTER EKYO HAYASHI, KWANNON



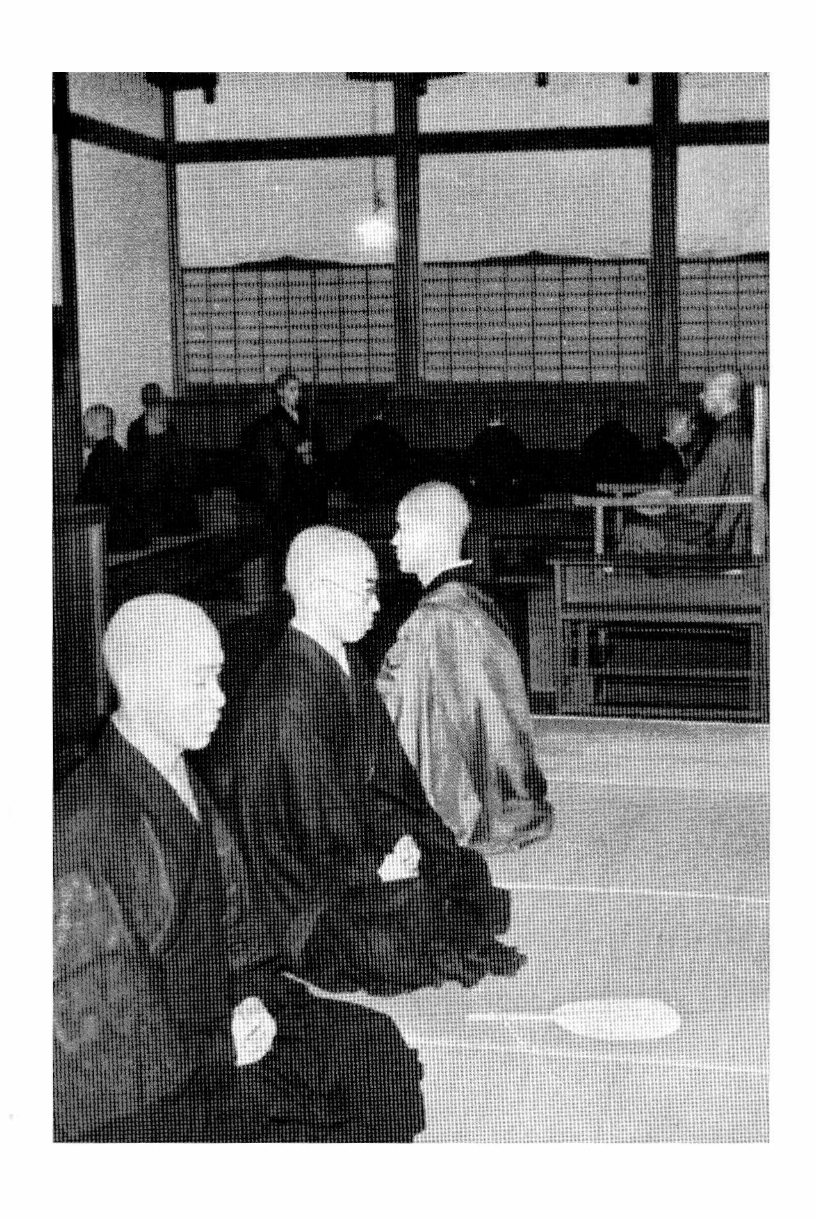
MEISTER KENRAN UMEJI



BOGENSCHÜTZE



KABUKI-CHOR



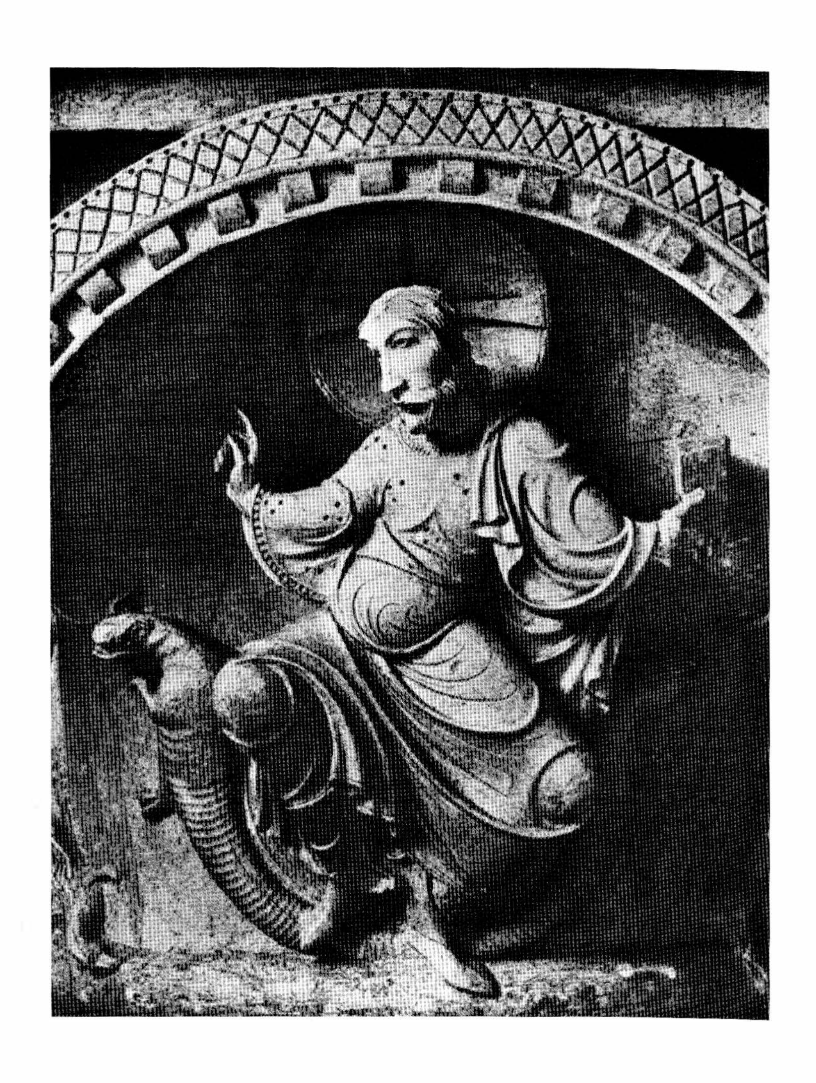
JUNGE ZEN-MÖNCHE IN MEDITATION

Auf dem Stuhl der Meister



DANIEL IN DER LÖWENGRUBE

Kathedrale von Autun (Frankreich XII. Jahrhundert)



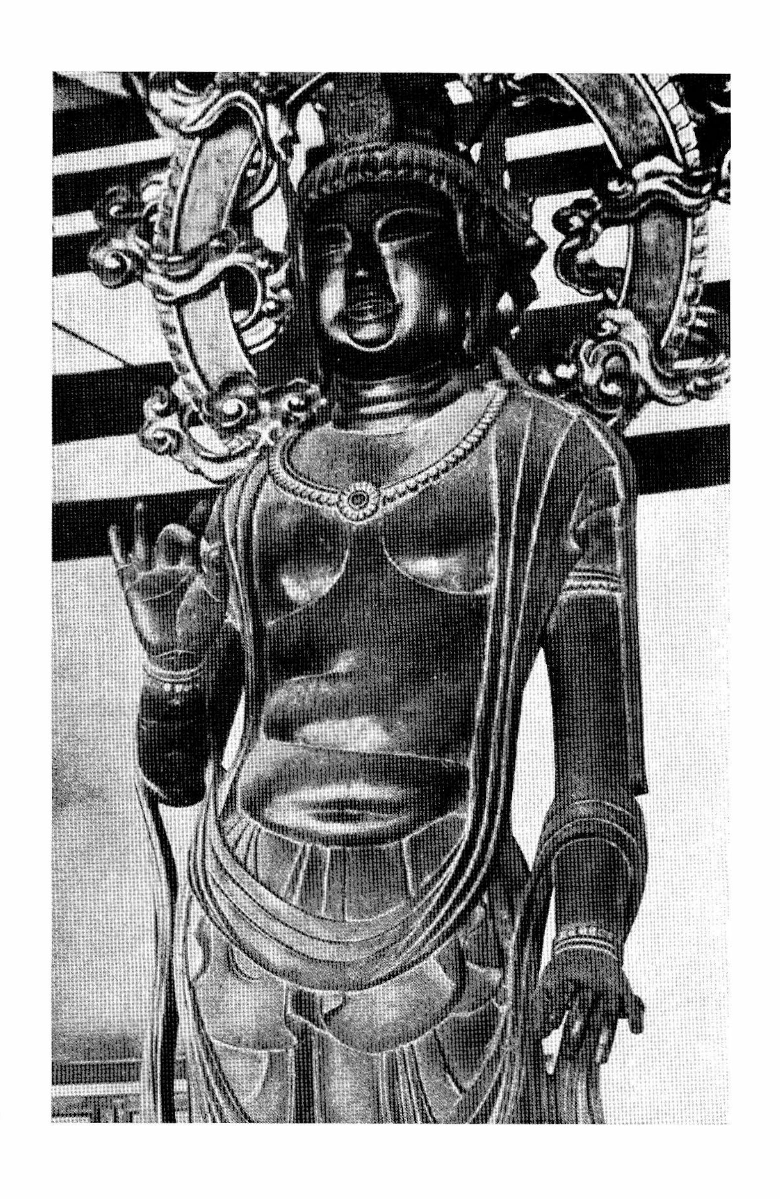
CHRISTUS UND DER VERSUCHER

Kathedrale von Plaimpied (Frankreich)

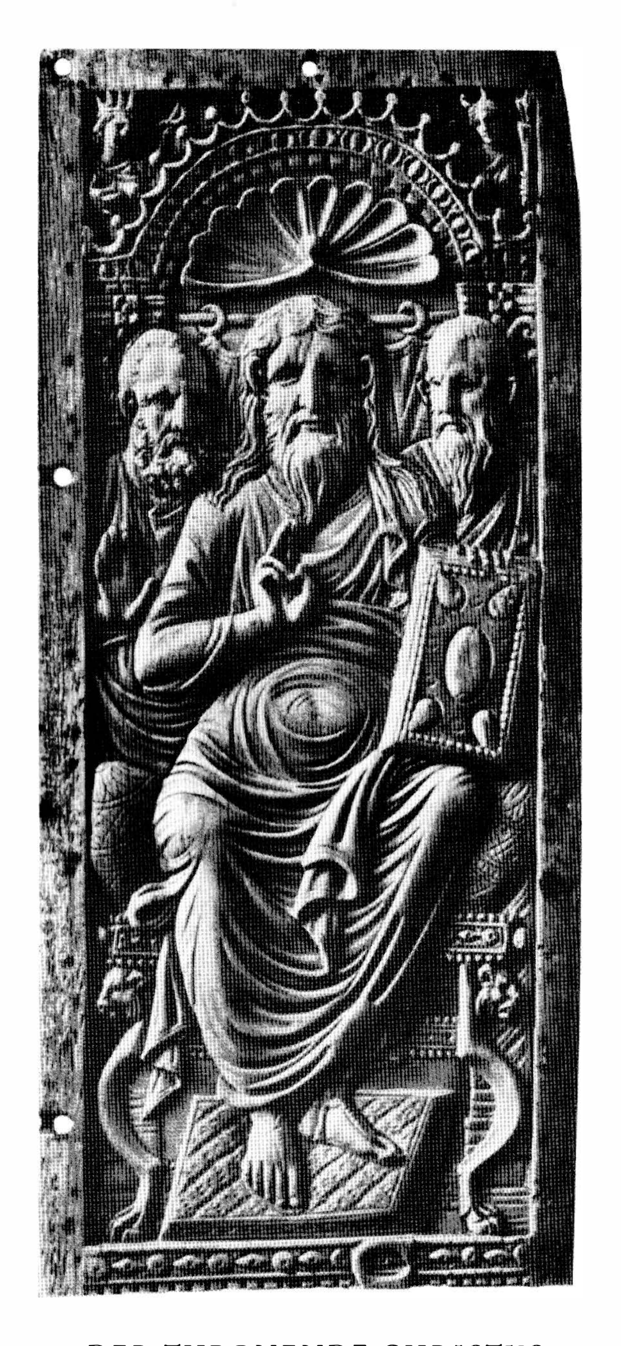


CHRISTUS AUF DER HIMMELSKUGEL

Trier. X. Jahrhundert

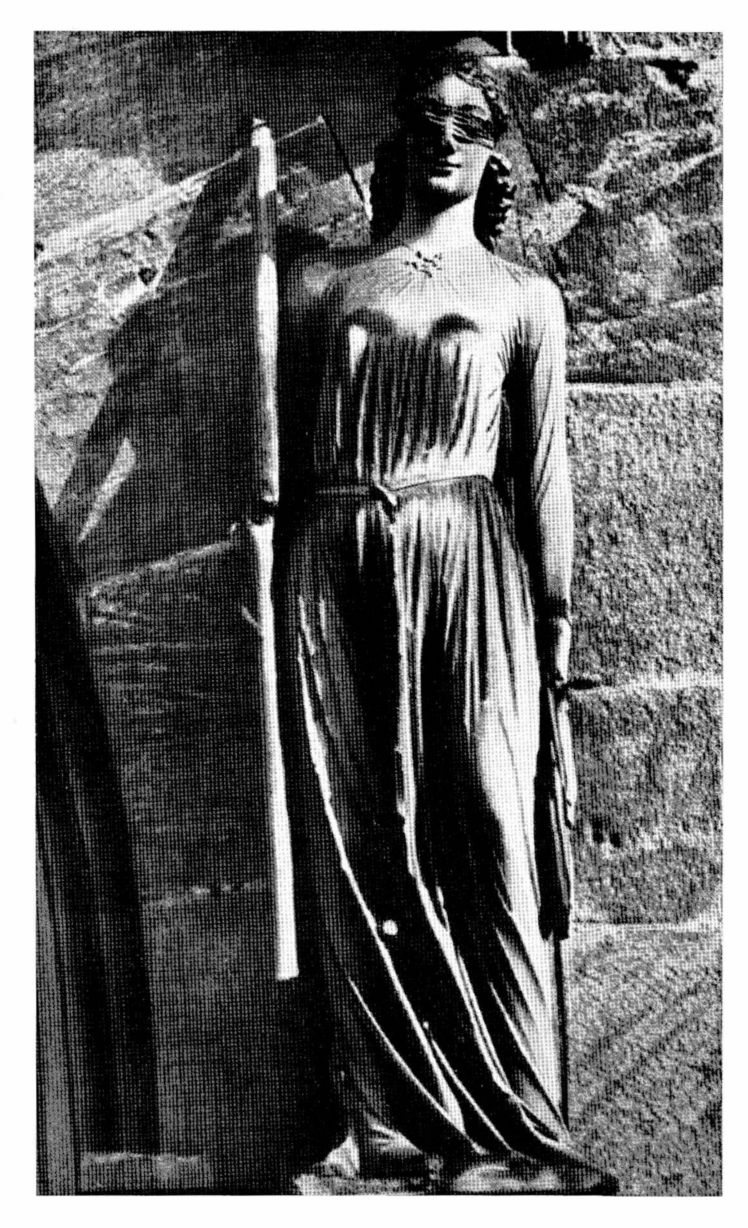


YAKUSHIJI-KODO, NIKKO BOSATSU



DER THRONENDE CHRISTUS

Byzantinisch. VI. Jahrhundert. Elfenbein



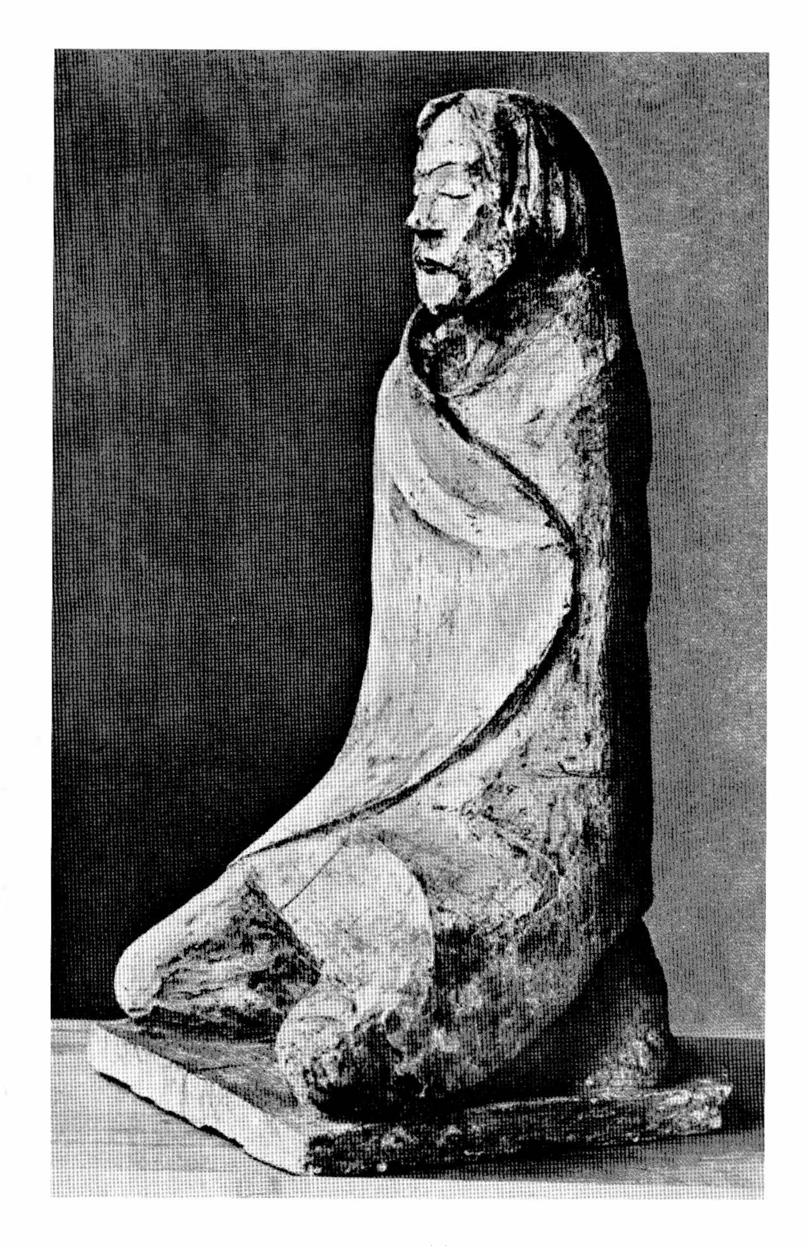
DIE SYNAGOGE

Dom in Bamberg



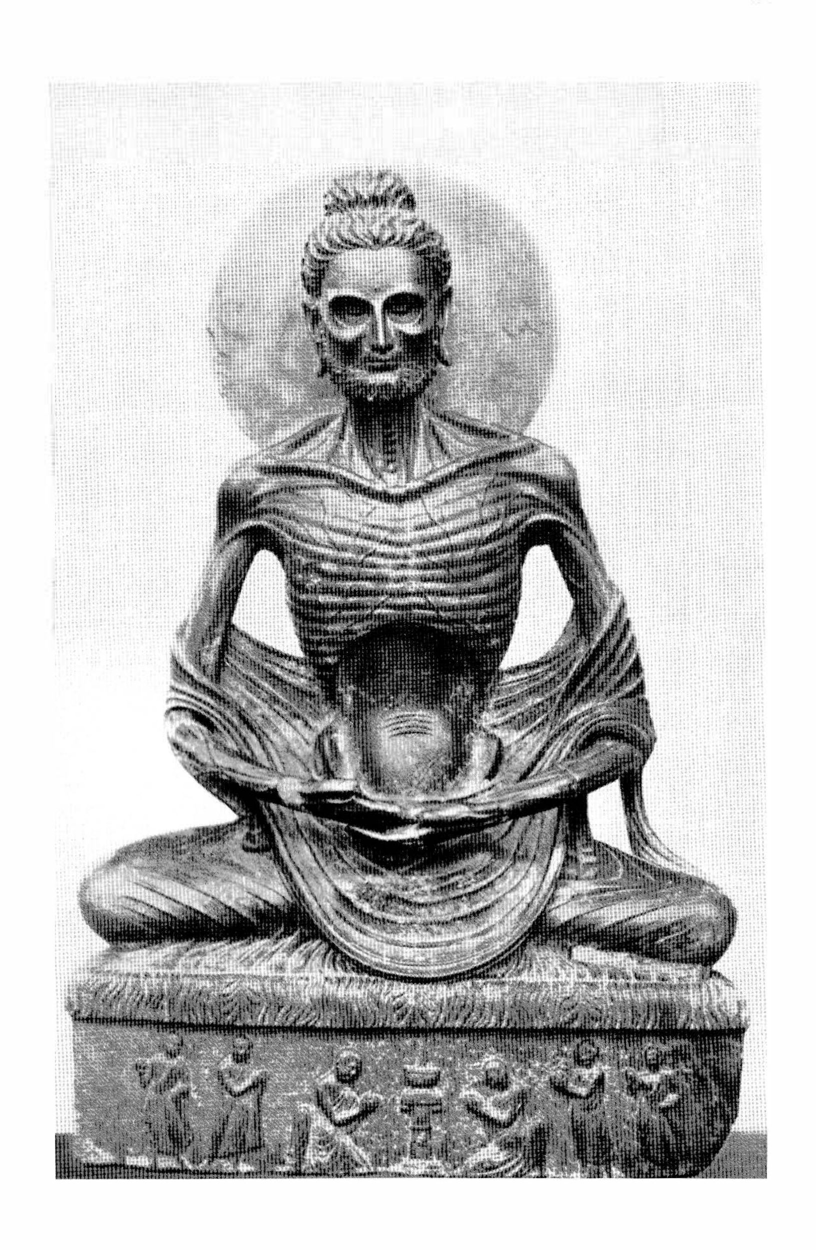
DER WIND HAT ES IN SEINEM BAUCHE GETRAGEN

(Tabula Smaragdina Hermetis Trismegisti)
Der »foetus spagyricus« ist der erneuerte Mercurius selber

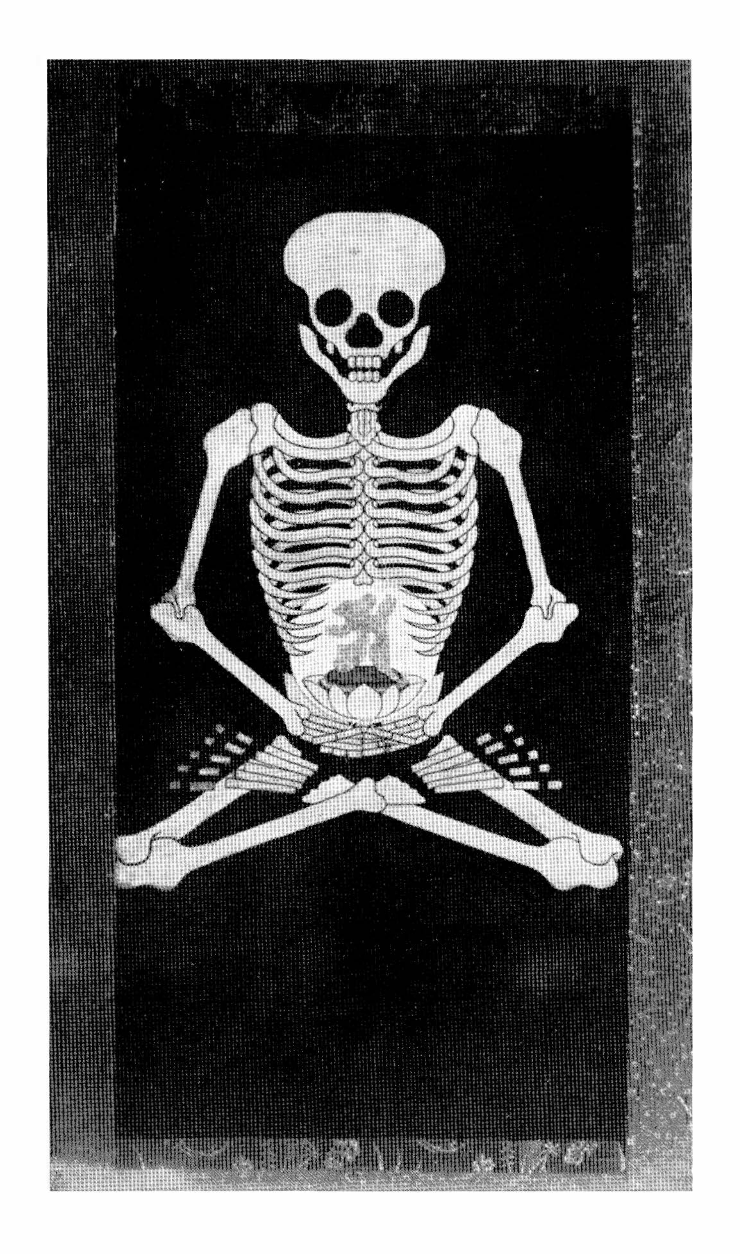


MEDITATION

Plastik von Ernst Barlach



DER BUSSFERTIGE BUDDHA



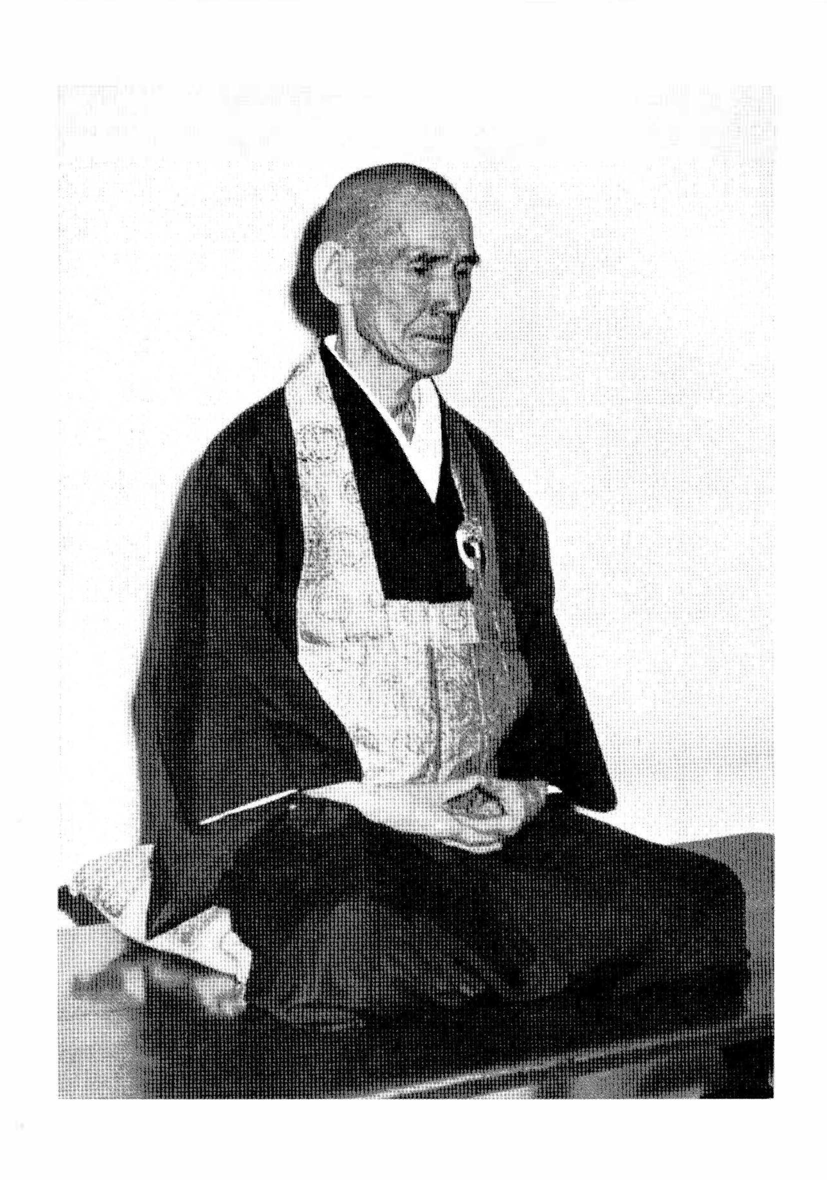
MEDITATIONS KAKEMONO

A – ji – Kan



MEISTER HAKUIN

Selbstbildnis (1744) im Zazen, in seinem 81. Lebensjahr gemalt



ZEN-MEISTER ROSHI HAKUUN YASUTANI

beim Za – Zen